

舞鶴市立吉原小学校 保健室
令和7年1月8日 発行



2025年になりました。今年もよろしくお祈りします。さて、みなさんは今年の目標は立てましたか？どんな目標を達成するにもコツコツと努力を積み重ねることが大切です。そのためには、健康な心と体が必要です。今年1年、けがや事故、病気に気を付けて過ごしましょう。みなさんの毎日が元気で充実した日々になるよう応援しています。



12月から舞鶴市内の小中学校でインフルエンザによる学級閉鎖が増えてきています。今一度、「手洗い・うがい・マスク」を徹底し、感染予防に努めましょう。特に、寒くなると手を洗うのが雑になりがちです。手にはたくさんの汚れやウイルスが付いているので、しっかり手洗いをしましょう。

インフルエンザと風邪の違いは？

	インフルエンザ	風邪
発熱	高熱 (38℃以上)	通常は微熱 (37~38℃)
主な症状	せき、のどの痛み、鼻水、関節痛、筋肉痛、全身の倦怠感 など	せき、のどの痛み、鼻水、頭痛 など
症状の進行	急激	ゆっくり



自分でできる予防法

規則正しい生活で免疫力を高め、室内の温度と湿度にも注意して、ウイルスが過ごしにくい環境を作りましょう。正しい手洗いでウイルスを除去することも忘れず、インフルエンザにはアルコール消毒も有効です。

スイッチ! 冬休みモード >>> 学校モード

新学期が始まりましたが、お正月気分が抜け出せない人はいませんか？冬休みで生活リズムが変わってしまった人は、3つのスイッチで学校モードに切り替えましょう。

スイッチ! ① 早起き

決まった時間に起きて朝日を浴びましょう。早起きすると夜も自然と眠くなり、早寝にもつながります。

スイッチ! ② 朝ごはん

体と脳が目覚め、1日のエネルギー源になります。菓子パンなどではなく、栄養バランスの良い食事を心がけて。

スイッチ! ③ 運動

寒いときこそ運動で体の中心からポカポカに。体がほどよく疲れれば、夜もぐっすり眠れます。

☆ 1月の保健行事 ☆

- * 1月14日 (火) 二測定 4~6年生
 - * 1月15日 (水) 二測定 1~3年生
 - * 1月9日~15日 リズムある生活 全学年
- 体そう服を忘れずに持って来ましょう。

普段、何気なく測っている体温ですが、みなさんは自分の平熱って知っていますか？自分の平熱を知ること、健康を管理する上で大切なことです。この機会に体温について学びましょう。



体温にまつわるQ+クイズ

Q 平熱は誰でも同じくらいの温度である

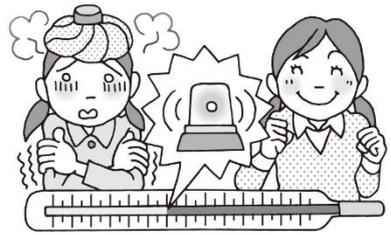


X 人によって異なります
健康な日本人の平均体温は36℃台後半。でも、個人差が大きいものです。大切なのは自分の平熱を知っておくこと。

健康なときにも体温を測ってみましょう。朝と夜で1℃くらい差が出ることもありますよ。



Q 発熱の基準の値は37.5℃である



O ただし、これも個人差あり
発熱は病原菌などと体が戦うための防御反応といわれています。37.5℃以上が発熱した状態とされますが、いつもより高いと感じたら発熱の始まりと考へても良いでしょう。つまり、発熱の仕方にも個人差があるのです。特に感染症の場合は、熱の数字そのものよりもその原因のほうが重要です。



Q 低体温症は単に凍えた状態である



X 命にかかわる危険な状態です
人間は体温が低くなりすぎると生命を保てません。具体的には、体温が35℃以下になった場合に低体温症と診断されます。非常に冷たい水に5~15分つかっているだけでも低体温症になる場合も。寒い場所でケガや病気で倒れたときも、体温を保たないと危険です。



豆知識

体温計で測れる温度は決まっている

体温計の測定できる最大の体温は42.0℃。昔ながらの体温計も、自盛りは42℃までです。基本的に発熱しても41.5℃以上になることはなく、それ以上高い熱が出ると体のたんぱく質が壊れ命にかかります。

おぼえておこう

体温計の正しい使い方



① 体温計の電源を入れ、表示部に「L℃」が出たら準備完了



② 体温計の先はわきのくぼみの中心にあてる



③ 下から押し上げるように持ち上げ、わきをしめる

軽く腕を外から押さえ、体温計とわきを密着させる