

# ほけんだより 1 月号

令和7年1月10日  
墨田区立二葉小学校  
校長 山崎 隆

新しい年が始まりました。寒い日が続いていますが、朝スッキリと起きることができていますか？ 冬休みみだれてしまった生活リズムのままでは、体の調子がくずれやすくなります。早寝早起き、バランスのとれた食事、適度な運動を意識して生活リズムをもどしていきましょう。



## 体温にまつわる Q+A クイズ

Q

平熱は誰でも同じくらいの温度である

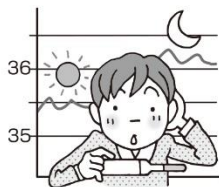


X

人によって異なります

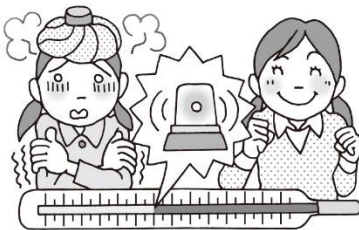
健康な日本人の平均体温は36℃台後半でも、個人差が大きいものです。大切なのは自分の平熱を知っておくこと。

健康なときにも体温を測ってみましょう。朝と夜で1℃くらいの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。



### 正しい体温の測り方



体温計の電源を入れ、表示部に「L℃」が出たら準備完了



体温計の先はわきのくぼみの中心にあてる



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て体温計とよきを密着させる

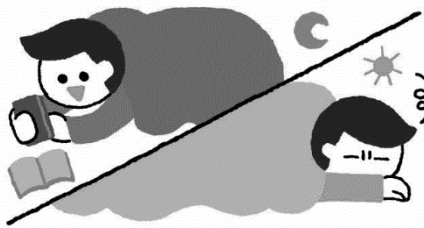


# かぜ・インフルエンザに気を付けよう！

## 「冬休み明けあるある」を直そう！！

かぜ・インフルエンザにかからないためには生活リズムを正すことが大切です。みなさんは、冬休みが終わって、こんな生活になっていませんか？「冬休み明けあるある」から早く抜け出して、きちんとした生活リズムを取りもどしましょう。

夜遅くまで起きている／  
朝なかなか起きられない



夜ふかしの習慣が身に付いていませんか？夜遅くまで起きると、次の日の朝は眠くて、なかなか起きることができません。早く寝て十分な睡眠時間をとることで、スッキリと起きることがができます。

運動不足気味



暖房がきいている部屋やこたつでのゴロゴロ生活が続いていませんか？体を動かすことで、免疫の働きが活発になったり、肥満を防いでくれたりします。また、心地良い疲れから、早く寝ることがができます。

### カゼやインフルエンザの 感染経路



かかってしまった人は  
ウイルスをまき散らさない

人がよく使う部分には  
ふき掃除、消毒



元気でも手洗い  
うがいを忘れない