



ほけんだより 1月

令和8年1月7日
東広島市立乃美尾小学校
保健室

あけましておめでとうございます！今年もよろしくお願いします。さて、年末年始は楽しく過ごせましたか？寒くて布団から出るのがおっくうな時もありますが、少しずつ学校モードに切りかえていきましょうね！



しんねん けんこうもくひょう た 新年の健康目標を立てよう！

「一年の計は元旦にあり」という言葉を知っていますか？
物事をなんとなく始めるのではなく、今年はこれがんばるぞ！と、あらかじめ目標を決めて行動すると、充実した1年になるということわざです。今年も心と体が健康に過ごせるように、自分で目標を立ててみましょう。（最初が肝心！）

★からだの目標（例：外遊びをする・なわとび〇回！）



★せいかつの目標（例：毎日〇時に寝て、〇時に起きる）



★こころの目標（例：友だちの良い所を1日1つ見つける）



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



✕

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



◯

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えても良いでしょう。つまり、発熱の仕方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



✕

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。



体温計で
測れる温度は
決まっている

豆
知
識

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、目盛りは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のは体のたんばく質が壊れ命にかかわります。



保護者の方へ

あけましておめでとうございます。冷え込みが厳しい日が続きますが、子供たちが寒さに負けず、充実した学校生活を送れるよう、保健室からもサポートしていきたいと思っています。どうぞよろしくお願いいたします。

