



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ひします。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！



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、今年はこれをがんばるぞ！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）



意外と知らない？

体温にまつわるクイズ

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へても良いでしょう。つまり、発熱の仕方に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℃以下になつ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。

Q

体温計で測れる温度は決まっている



Q

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わります。



体温は人によって個人差があるんですね。自分の体調は自分が一番よく分かっていると思います。「いつもとちがうな」は体に異変が出ている大事なサイン！見逃さないようにしましょう。

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いますが、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ひいたします。

