

うちのひとと いっしょに よみましょう!

ほけんだより 1月号

令和 7年 1月 8日
渋谷区立広尾小学校
保健室



ねむ げんき いちねん
ぐっすり眠って元気な一年を...



あけましておめでとうございます。2025年は巳年、干支はヘビです。干支のヘビは縁起の良い動物で、脱皮をすることから「復活と再生」を表すとされています。

「復活と再生」というと大げさなイメージがありますが、みなさんの毎日の中でも行われています。それは睡眠。睡眠中、体の中では成長ホルモンというホルモンが分泌されます。成長ホルモンは、遊んだり勉強したりして疲れた体と脳を元気にさせ(再生)、次の日にまたたくさん活動できる(復活)ようにしてくれます。成長ホルモンの分泌にはぐっすり眠ることが大切。一年を元気に過ごすためにも、毎日しっかり睡眠をとってくださいね。

1月の保健目標 生活リズムをとりもどそう

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、お正月気分から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9日~14日に発育測定を行います!

1月9日(木)	5・6年生	◆体育着着用 ◆髪の毛はじゃまにならないよう下で結ぶ
1月10日(金)	3・4年生	
1月14日(火)	1・2年生	

発育測定の結果は、後日「発育の様子(プリント)」でお知らせします。楽しみに待っていてください。成長には個人差があります。誰かと比べるのではなく、自分がどのくらい大きくなったか確認しましょう。



体温たいおんにまつわるQ+クイズ



平熱へいねつは誰でも
同じおなくらいの温度おんどである

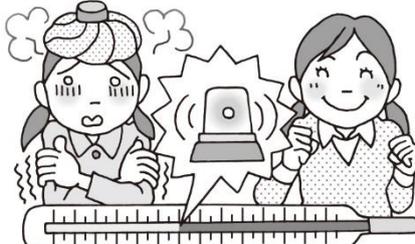


人ひとによって異ことなります

健康けんこうな日本人にほんじんの平均体温へいきんたいおんは36℃台後半だいいこうはんでも、個人差こじんさが大きいものです。
大切たいせつなのは自分の平熱へいねつを知しっておくこと。
健康けんこうなときにも体温たいおんを測はかってみましょう。朝あさと夜よるで1℃くらい差さが出ることもありますよ。



発熱はつねつの基準きじゆんの値あたいは
37.5℃である



ただし、これも個人差こじんさあり

発熱はつねつは病原菌びやうげんきんなどと体からだが戦たたかうための防御ぼうぎょ反応はんのうといわれています。37.5℃以上いじょうが発熱はつねつした状態じょうたいとされますが、いつもより高いと感かんじたら発熱はつねつの始はじめまりと考かんがえても良いでしょう。
つまり、発熱はつねつの仕しかた方かたにも個人差こじんさがあるのです。
特とくに感染症かんせんしょうの場合は、熱ねつの数字すうじそのものよりの原因げんいんのほうが重要じゅうようです。



低体温症ていたいおんしょうは
単たんに凍こごえた状態じょうたいである



命いのちにかかわる危険きけんな状態じょうたいです

人間にんげんは体温たいおんが低ひくくなりすぎると生命せいめいを保たもてません。具体的くたいてきには、体温たいおんが35℃以下いかにになった場合ばあいに低体温症ていたいおんしょうと診断しんだんされます。
非常ひじょうに冷つめたい水みずに5~15分ぶんつまっているだけでも低体温症ていたいおんしょうになる場合ばあいも。寒さむい場所ばしょでケガげがや病気びょうきで倒たおれたときも、体温たいおんを保たもたないと危険きけんです。



豆まめ知ち識しき

体温計たいおんけいで測はかれる温度おんどは決きまっている

体温計たいおんけいの測定そくていできる最大さいだいの体温たいおんは42.0℃。昔むかしながらの体温計たいおんけいも、目盛めもりりは42℃までです。基本きほん的に発熱はつねつしても41.5℃以上いじょうになることはなく、それ以上いじょうたか高い熱ねつが出るからだと体からだのたんぱく質しつが壊こわれ命いのちにかかわります。

保護者の方へ

あけましておめでとうございます。今年もお子様が元気に楽しく学校生活を送れるよう保健室からサポートしてまいります。心や体の健康面で心配なことや不安なことがあればお気軽にご相談ください。本年も、学校保健へのご理解・ご協力をどうぞよろしくお願いいたします。

まだまだ冬真っ盛りで、花粉を想像もしない時期ですが、花粉症で症状が重い人は、1月頃から症状が出始めることがあります。例年2月頃から、目の充血やかゆみといった症状で来室する児童が増え始めます。本格的な飛散が始まる前でも、鼻水やくしゃみ、目のかゆみがおさまらず、なおかつ「かぜやインフルエンザなどの感染症でもない。」という場合は、耳鼻科へご相談をおすすめします。

【12月の感染症報告】

インフルエンザ	9名	マイコプラズマ感染症	3名
---------	----	------------	----

学校は集団生活の場です。感染拡大防止の為に、感染症にかかった際は、なるべく早めにご連絡ください。出席停止となります。

