

ほけんだより 1月

1月の
保健目標

かぜ・インフルエンザ を予防しよう！

木月小学校
保健室
R7.1.10
(No.11)

2025年
巳年
ぐっすり眠って
元気な1年を

2025年が始まりました。
新しい年が皆様にとって良い年となりますようお願いしております。
本年もどうぞよろしくお願いいたします。



今年の干支、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ですが、毎日の生活の中でも行われています。

それが『睡眠』です。睡眠中、体の中では成長ホルモンが分泌されます。成長ホルモンは、日中の活動で疲れた体と脳を元気にさせ（再生）、次の日にはまたしっかり活動できる（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です。1年を元気にすごすためにも、毎日しっかり睡眠をとりましょう！



1月の身体測定を実施します！！

次の日程で1月の身体測定を実施いたします。身体測定時は体育着を着用しますので忘れないようご準備ください。

- 14日(火) 1・2年生 身体計測
 - 15日(水) 3・4年生 身体計測
 - 16日(木) 5・6年生 身体計測
- *計測しやすい髪形にご協力ください。
<頭頂や後頭部で髪を結ばない、ピンで止めないなどのご配慮をお願いします>

計測終了後は、「けんこうカード」を持ち帰りますのでお子さんと一緒に身長・体重の変化をご確認ください。確認されましたら押印またはサインして担任へご返却ください。

*インフルエンザにかかったと思われる時は、必ず医師の診察を受けてください。

また、インフルエンザが治って登校する際には、保護者が必要事項を記入した「インフルエンザ療養報告書」を担任へご提出ください。「インフルエンザ療養報告書」が必要な場合は、学校にご連絡いただくか、または木月小学校のホームページからダウンロードしてご使用ください。



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に。インフルエンザにはアルコール消毒も有効です。

インフルエンザにかかったら

登校
できません

「発症したあと5日を経過し、かつ、解熱したあと2日を経過するまで」は出席停止です。

| | 0日目 | 1日目 | 2日目 | 3日目 | 4日目 | 5日目 | 6日目 | 7日目 |
|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------|------|
| 発症 | ☹️ | ☹️ | 😊 | 😊+ | 😊+ | 😊+ | 🏫 | |
| | | | 解熱 | 1日目 | 2日目 | | 登校OK | |
| 発症 | ☹️ | ☹️ | ☹️ | 😊 | 😊+ | 😊+ | 🏫 | |
| | | | | 解熱 | 1日目 | 2日目 | 登校OK | |
| 発症 | ☹️ | ☹️ | ☹️ | ☹️ | 😊 | 😊+ | 😊+ | 🏫 |
| | | | | | 解熱 | 1日目 | 2日目 | 登校OK |



体温たいおんにまつわるQ+クイズ

Q へいねつ だれ
平熱は誰でも
おな おんど
同じくらいの温度である



✕ ひと こと
人によって異なります

けんこう にほんじん へいきんたいおん だいいこうはん
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。

たいせつ しぶん へいねつ し
大切なのは自分の平熱を知っておくこと。

けんこう なときにも
健康なときにも

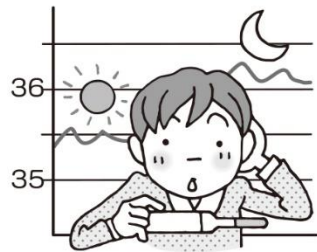
たいおん ばか
体温を測ってみ

ましよう。あさ
ましよう。朝と

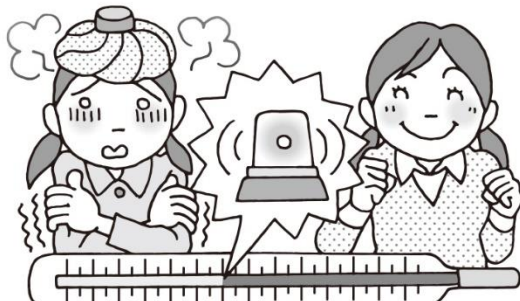
よる
夜で1℃くらい

さ
差が出ることも

ありますよ。



Q はつねつ きじゆん あたい
発熱の基準の値は
37.5℃である



○ ただし、これもこじんさ
ただし、これも個人差あり

はつねつ びょうげんきん からだ たたか ぼうぎょ
発熱は病原菌などと体が戦うための防御

はんのう
反応といわれています。37.5℃以上が発熱

じょうたい たか
した状態とされますが、いつもより高いと

かん
感じたら発熱の始まりと

かんが よ
考えても良いでしょう。

つまり、はつねつ しがた
つまり、発熱の仕方にも

こじんさ
個人差があるのです。

とく かんせんしやう ばあい ねつ すうじ
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 てい たい おんしやう
低体温症は
たん こご じやうたい
単に凍えた状態である



✕ いのち きけん じやうたい
命にかかわる危険な状態です

にんげん たいおん ひく せいめい たも
人間は体温が低くなりすぎると生命を保

てません。くたいてき たいおん いか
てません。具体的には、体温が35℃以下に

なつたばいばい たいおんしやう しんだん
なった場合に低体温症と診断されます。

ひじょう つめ みず ぶん
非常に冷たい水に5～15分つまっている

だけでも低体温症にな
だけでも低体温症にな

るばあい さむ ばしや
る場合も。寒い場所

ケガや病気で倒れたと
ケガや病気で倒れたと

きも、たいおん たも
きも、体温を保たない

と危険です。



おぼえておこう

体温計たいおんけいの正しい使い方ただ つか しかた



① たいおんけい てんげん い
体温計の電源を入れ、
ひやうじぶ
表示部に「L°C」が出たら準備完了



② たいおんけい さき
体温計の先は
ちゆうしん
わきのくぼみの中心にあてる



③ した お あ
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
体温計とわきを密着させる

豆知識

たい おん けい
体温計で
はか おん ど
測れる温度は
決まっている

たい おん けい
体温計の測定できる最大の体温は42.0℃。昔ながらの
たい おん けい
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
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。
と体のたんぱく質が壊れ命にかかわります。

