



こんげつ ほけんもくひょう
今月の保健目標
 かぜ、インフルエンザ
 よぼう
を予防しよう

令和7年1月8日 葛西小学校 保健室 NO.9

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。

この時期は空気が乾燥し、感染症が流行しやすいです。手洗い・うがい、マスクなど感染対策を行い、疲れた時や体調が悪い時は無理をせず、しっかり休みましょう。自分の心と体を大切にして、今年も1年健康にすごしましょう。

ねん
 2025年
 へびどし
 巳年
 ぐつすり
 眠って
 元気な
 1年を

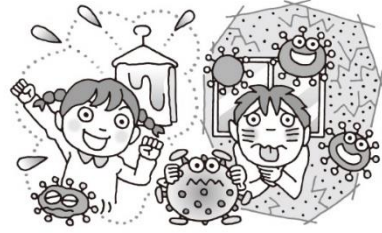
あけましておめでとうございます。2025年
 は巳年、干支はへびです。干支のへびは縁起の良い動物で、脱皮をすることから「復活と再生」を表すとされています。
 「復活と再生」というと大げさなイメージがありますが、みなさんの毎日の中でも行われています。それが睡眠中、体の中では成長ホルモンというホ



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つすり眠ることが大切。1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。



インフルエンザウイルスがついていったのはどっち？



ウイルスがついていったのは…

ウイルスがついていったのは…

- ①何もせず、教室に戻ったAさん
- ②手洗いをして教室に戻ったBさん

- ①換気・加湿をしっかりとっていたCさん
- ②部屋を閉め切っていたDさん

手洗いをすると、手や口についたウイルスを取り除くことができます。インフルエンザウイルスは石けんに弱いので、石けんを使って、しっかり泡立てて手のすみずみまで洗いましょう。手を洗った後は、せいけつなタオルやハンカチでふきましょう。

汚れが残しやすい場所

- 指の間
- 手のしわ
- 指先・つめの間
- 親指
- 手首



●もっとあらい残しをしやすい部分
 ●ややあらい残しをしやすい部分

正解は①！

空気が乾燥していると、鼻やのども乾燥して、体の防御機能が落ち、インフルエンザにかかりやすくなります。

反対に湿度が高い環境では、インフルエンザウイルスは活動が弱まると言われています。そのため換気に加えて加湿をすることが大切です。加湿器を使ったり、加湿器がない場合はぬれたタオルや洗たく物を室内にほしたりすると効果的です。

また、1時間に1回は窓を開けて空気を入れ替え、新鮮な空気を取り入れるのも心がけましょう。

正解は②！

意外と知らない?

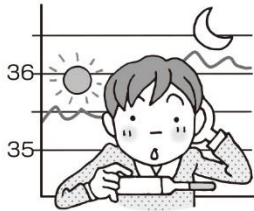
体温にまつわるQ+クイズ

平熱は誰でも同じくらいの温度である

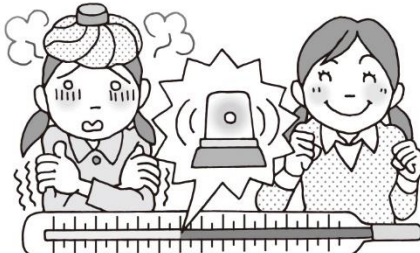


人によって異なります

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。



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。



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分つい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。



豆知識

体温計で測れる温度は決まっている

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と体のたんぱく質が壊れ命にかかわります。



歩くときも背筋を伸ばそう

寒くて猫背になって歩いていませんか。猫背を続けていると体に負担がかかって肩こりや腰痛、頭痛などの原因になります。猫背を防ぐためにこんなことを意識して歩きましょう。

少し先を見る

肩の力を抜く

お腹に軽く力を入れる

腕を後ろに引くように動かす

