



体も心も元気な1年にしよう
令和8年1月28日(水)
江戸川区立葛西第二中学校
生活指導部

3学期はまとめの学期と言われているように、今年度の振り返りと進級、進学など新しい環境への準備期間となります。大きな行事も控えており、3年生は本格的な受験シーズンを迎えるため、体調管理にはいつも以上に気を付けながら過ごしていきましょう。

また、葛西二中ではインフルエンザ等の感染症の流行は落ち着いています。が、まだまだ油断大敵です。保健室前の保健委員会が作成した健康ポスターに「1人だけじゃ意味がない」の言葉の通り、一人ひとりが対策することで学校全体の感染症予防へとつながります。

手洗いで徹底予防！



見えないけれど...
手にはウイルスが付いていると思っていい！



冬でも水分補給をしよう！



脱水は『汗をかきやすい夏に起こるもの』というイメージがありませんか？実は、冬でも起こるのです！冬は空気の乾燥や暖房によって体の水分量が少なくなることに加え、寒さで「冷える」「トイレに行く回数が増える」などの理由から、あまり積極的に水分を摂らないため脱水が起きやすくなります。

特に感染性胃腸炎の場合は、嘔吐や下痢で体の中の水分が急速に失われしまうので脱水に注意が必要です。病気の時だけではなく、普段から適度に水分補給をして、脱水にならないように心がけましょう。

ノロウイルスに注意！



この時期に気をつけたい感染症の1つに、ノロウイルス感染症があります。ノロウイルス感染症は、ノロウイルスに感染することによって嘔吐、下痢、発熱などの症状を引き起こす病気です。通常は、数日で自然に回復しますが、ノロウイルスは感染力が非常に強いため、周囲にうつりやすいことが心配です。特に、脱水症状をおこしやすい小さな子どもや高齢者がいる家庭では、感染が広まらないように、家族みんなで注意することが大切です。

もしも、ノロウイルス感染症にかかったら…

- ・患者は、家族と離れた部屋でゆっくり休む。
- ・脱水症状をおこさないように、水分を摂る。
- ・食欲がないときは、無理に食べなくてもOK。回復してきたら、うどんや雑炊など温かく消化のよい食事がおすすめ。
- ・食事のお皿やタオルなどは、共有しない。
- ・家族が使うところ（トイレやドアノブなど）は、塩素系漂白剤で消毒する。





体温は概日リズムの影響で、早朝が最も低く夕方
最も高く変化しています。体調不良で保健室に来室し
た時はまず初めに体温を測りますが、「測り方が間違
っているよ」と言われる人も少なくありません。制服
だと測りにくいとを感じるかもしれませんが、イラスト
を参考に正しく体温測定をしましょう。

また、最近は生活リズムの乱れやストレス等が原因
で平熱36℃を下回る『低体温』気味の人が増えてお
り、低体温になると免疫力が低下し病気にかかりやす
いといわれています。

👉 体温を上げるためには 👉

- ① 適度な運動で筋肉がつくと血流アップ
- ② 朝食で活動のエネルギー補給
- ③ 体温を逃さない衣服の調整で冷え予防
- ④ 湯船にゆっくり入り体全体を温める
- ⑤ 温かい飲み物で体の中から温める

体の内側と外側を温めながら体温と免疫力を高め、
感染症にかからない体づくりをしましょう。

おぼえておこう

体温計の正しい使い方



体温計の電源を入れ、
表示部に「L℃」が出たら準備完了



体温計の先は
わきのくぼみの中心にあてる



下から押し上げるように
持ち上げ、わきをしめる

体温計を軽く握り、
外から押さえて
体温計とわきを密着させる



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、発熱の仕方にも
個人差があるので。
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。



豆知識

体温計で
測れる温度は
決まっている

体

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。基本的には発熱し
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。

