



No. 14
 令和7年1月8日(水)
 利府町立利府第三小学校
 保健室

あけまして おめでとう ございます

お正月におもちを食べるのはどうしてでしょう。おもちには、新しい年の幸せや豊作を招く神様・歳神様の魂が宿り、おもちを食べると、その魂（生きる力）をもらえると考えられていたからです。歳神様からもらった「生きる力」を生かして、1年間元気に過ごしましょう。

勉強や趣味など、自分自身の目標を立てコツコツと努力を積み重ねていくために「はやね はやおき あさごはん」で健康に過ごせますように。



今月の目標 **かぜの予防をしよう**

【換気】きれいな空気に入れかえよう



教室は南側（校庭側）の窓と廊下側の窓（らん間）の二方向を開けて換気をしています。廊下の窓も少しずつ開けてきれいな空気が入るように工夫しています。

授業中は少し開けて、休み時間は大きく開けて換気することで室温が極端に下がらないようにしています。暖房を使っていますが、常時窓は開いている状態なので少し寒く感じる人もいます。重ね着をしたり、暖かい下着を着たりして体を冷やさないようにしましょう。ジャンパー等の防寒着は必ず着て登校してください。

2025年
 巳年
 ぐつすり眠って元氣な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。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。



ランドセルに入っていますか？

手を洗った後に使う「ハンカチ」、鼻をかむための「ティッシュ」風邪をひいたときの「マスク」、そして雪や雨が降ったときのための「換える靴下」。自分で準備してランドセルに入れられるといいですね。

手を洗ったあとは清潔な
 ハンカチ



意外と知らない？

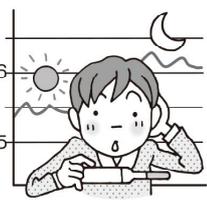
体温たいおんにまつわるQ+クイズ

Q 平熱へいねつは誰でも
同おなじくらの温度おんどである

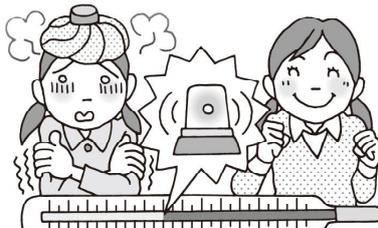


X 人ひとによって異ことなります

健康けんこうな日本人にほんじんの平均体温へいぎんたいおんは36℃台後半だいいこうほん。
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
ましよう。朝あさと
夜よるで1℃くら
い差さが出るこ
とも
ありまよ。



Q 発熱はつねつの基準きじゆんの値あたいは
37.5℃である



O ただし、これこれ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衛ぼうぎよ
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、いつもより高たかいと
感じかんじたら発熱はつねつの始はじまりと
考かんがえても良よいでしょう。
つまり、発熱はつねつの仕しかたに
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じょうの場合ばいは、熱ねつの数字すうじそのものよ
りもその原因げんいんのほうが重要じゆうじょうです。



Q 低体温症ていたいおんしやうは
単たんに凍こごえた状態じやうたいである



X 命いのちにかかわる危きけん険じやうたいな状態じょうたいです

人間し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。具体的くわいてきには、体温たいおんが35℃以下いか
になった場合ばいに低体温症ていたいおんしや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づに5~15分ぶんつかっている
だけでも低体温症ていたいおんしやうにな
る場合ばいも。寒さむい場所ばしょで
ケガや病びょう気きで倒たおれたと
きも、体温たいおんを保たもたない
と危きけん険じやうたいです。



豆知識

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。基本的きほんてきに発熱はつねつし
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たかい熱ねつが出る
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。

歩あるくときも
背筋せきじんを伸のばそう

寒さむくて猫背ねこせになって歩あるいていませんか。
猫背ねこせを続つづけていると体からだに負ふ担たんがかかって
肩かたこりや腰こし痛いたみ、頭あたま痛いたみなどの原因げんいんにな
ります。
猫背ねこせを防ふせぐためにこんなことを意識いしきして
歩あるきましょう。

- 少し先すこし先さきを
み見る
- 肩かたの力ちからを
ぬ
抜ひく
- お腹なかに軽かろく
力ちからを入いれる
- 腕うでを後うしろろに
引ひくよう
に
動うごかす