

ほけんだより 1月号

ねん
2025年
へびとし
巳年

ぐっすり眠って元気がな1年を

あけましておめでとうございます。2025年ねんは巳年へびとし、干支えとはへびです。干支えとのへびへんは縁起よの良い動物どうぶつで、脱皮だっぴをすることから「復活ふっかつと再生さいせい」を表あらわすとされています。



「復活ふっかつと再生さいせい」というとおおげさなイメージおおがありますが、みなさんの毎日まいにちの中なかでも行おこなわれています。それが睡眠すいみん。睡眠中すいみんちゅう、体からだの中なかでは成長ホルモンせいちょうというホ

ルモンぶんびつが分泌せいちようされます。成長ホルモンせいちょうは、遊あそんだり勉強べんきようしたりして疲つかれた体からだと脳のうを元げん気にさせかせ(再生さいせい)、次つぎの日にまたたくさん活かつどう動どうできる(復活ふっかつ)ようにしてくれます。

成長ホルモンせいちょうの分泌ぶんびつにはぐっすり眠ねむることが大切たいせつ。1年ねんを元げん気に過すごすためにも、毎日まいにちしっかり睡眠すいみんをとってくださいね。



～保護者の方へ～

2月13日(木) 15:30～16:45 「学校保健委員会」を開催します。こころの健康センターの先生をお招きして、講話「子どもの心の変化に寄り添うために」～思春期の心理と大人の関わり方～を行います。貴重な機会ですので、ぜひご参加ください。

1月 保健行事

- 14日(火) 身体測定しんたいそくてい 3・4年生
- 15日(水) // 5・6年生
- 16日(木) // 1・2年生
- 17日(金) // なのはな

*身長しんちようが正ただしく測定そくていできるように、髪かみが長ながい児童じしょうは、下したの方ほうで結むすんでください。



手洗い忘れていませんか?



そと外かえから帰ときった時とき

せきやくしゃみをした時とき

トイレW.Cの後あと

ごはんを食たべる前まえ

目めに見えなくても手てにはバイキンがたくさんついています。こまめに手てを洗あらいましょう。



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
同じおなくらいの温度おんどである



X

人ひとによってこと異なります

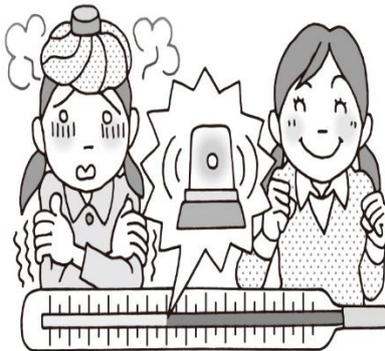
健康けんこうな日本人にほんじんの平均体温へいきんたいおんは36℃台後半だいこうはん。
でも、個人差こじんさが大きいものです。
大切たいせつなのは自分の平熱へいねつを知しっておくこと。

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。



Q

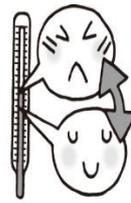
発熱はつねつの基準きじゆんの値あたいは
37.5℃である



O

ただし、これこじんさ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
感じたら発熱はつねつの始まりはじりと
考えても良よいでしょう。
つまり、発熱はつねつの仕方しかたに
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しょうの場合は、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ゅうようです。



Q

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



X

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
なった場合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。



豆知識まめしき

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

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、目盛りめもりは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ります。

