



令和7年1月9日
若楠小学校 保健室



あけましておめでとうございます。新しい年になり、いよいよ1年を締めくくる3学期がスタートしましたね。冬休みは元気に楽しく過ごせましたか？長い休みは、つい食べすぎてしまったり、夜更かしをしてしまったりと生活リズムが乱れがちです。まだまだ、かぜやインフルエンザが流行しています。今日から生活習慣を学校モードに切り替えて、今年1年も元気に過ごしましょう！

学校モードに切り替えよう！

新学期が始まって、睡眠不足や朝食を食べずに登校している人はいませんか？生活リズムが乱れていると、頭がぼーっとするなど、体や心に影響が出る場合があります。

規則正しい生活を心がけて、2025年も健康に過ごすことができるようにしましょう！



質の良い睡眠をとるために、寝る前にスマホやゲームを使わず、早めにふとんに入り、毎日同じ時間に起きるようにしましょう。



1日を活動的に生き生きと過ごすエネルギーとなる朝ご飯を食べましょう。

2025年
巳年

ぐっすり眠って元気になる1年を

あけましておめでとうございます。2025年は巳年、干支はヘビです。干支の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っ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。



手洗いうがい 風邪予防

1月に入り、インフルエンザの流行が続いています。引き続き、手洗い・うがいや換気、十分な休養やバランスの良い食事を心がけ、感染症予防に努めましょう。

【ウイルスが好きな人の特徴】



食べ物の好き嫌いが多い人



運動をしない人



手洗い・うがいをしない人



夜ふかしをしている人



体温にまつわるQ+Aクイズ



平熱は誰でも
同じくらいの温度である

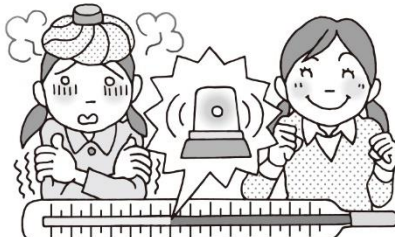


人によって異なります

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分つまっている
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。



体温計で
測れる温度は
決まっている



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ります。



正しいマスクの付け方できていますか？

感染症対策の基本は、「手洗い・うがい」だけではなく、「マスクの着用を含む咳エチケット」も大切です。
くしゃみや咳からウイルスが他の人に感染するかもしれません。正しくマスクを着用して、感染症を予防し
ましょう。

【 間違ったつけ方 】



すき間ができていない あごマスク 鼻がでている

【 正しいつけ方 】



ひもをもって外す 上下・裏表を確認 使ったら捨てる