

1月の保健目標
 かぜやインフルエンザを
 予防しよう
 2025年1月17日

2025年が始まりました。3学期スタートで風邪・インフルエンザが流行し、子ども達全員そろろう日が待ち遠しいです。日中日差しが出て温かく感じる日もあれば、ぶるっと震える空気の冷たい日もあります。教室(室内)は肌寒く感じる事が多いです。衣服の調整で体温保持できるよう羽織物をもたせていただきますようお願いいたします。また、ご家庭での体調管理についても、引き続きよろしくお願ひします。今年もみなさんが健康で過ごせる1年となりますように!!



防災について

1月17日で阪神淡路大震災から30年が経ちました。戦後の日本が初めて経験した都市型の大災害でした。昨年は能登半島地震、今後、最大級の南海トラフ地震が発生した際はこれまでの震災を上回ると予想されています。

地震・津波の災害の備えはどうでしょうか？
 もし、今、起こったら・・・日頃の備えの再確認は大切です。



スクールカウンセラーについてのお知らせ

- スクールカウンセラー(矢内和香先生)：2月5日(水) 来校
 今年度、最後の来校となります。相談を希望される方は、担任または養護教諭までご連絡ください。



心の声に
 耳をすまして



やる気が出ない

食欲がない

集中できない

体がだるい

どれも心の不調のサインかもしれません。本当につらくなる前に、ゆっくり寝たり、気分転換をしたり、たくさん笑ったりして、たまったストレスを解消しましょう。



時には保健室でのおしゃべりもいいてすよ! 待ってます!

2025年
 己年
 ぐっすり眠って
 元気な1年を

あけましておめでとうございます。2025年は己年、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下さいね。



意外と
知らない?

体温たいおんにまつわる Q+A クイズ

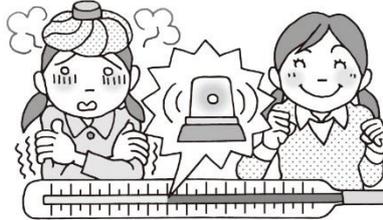
Q 平熱へいねつは誰でも
同じおなくらいの温度おんどである



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へいきん体温たいおんは36℃台後半。
でも、個人こじん差さが大きいものです。
大切たいせつなのは自分じぶん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、これこじんも個人さあり
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はじまりと
考えても良よいでしょう。
つまり、発熱はつねつの仕し方かたに
も個人こじん差さがあるのです。
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しやうたいな状態じやうたいです
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。具体的ぐたいてきには、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。
非常ひじょうに冷ひやうたい水みづに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
ケガけが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
と危きけん険しやうたいです。



豆知識まめちしき

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 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わります。



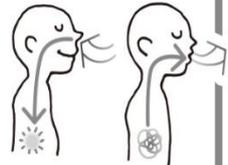
赤ちゃんの呼吸こきゅうでモヤモヤもすっきり

勉 強きやう中ちゆうや何なにかに集中しゆうちゆうしているとき、気きづくとい
息いきを止とめてしまっていた、呼吸こきゅうが浅あさくなってい
た経験けいけんはありませんか? ストレスがあると、
呼吸こきゅうは浅あさくなってしまうがちです。
脳のうや体からだにしっかりと酸素さんそを取り込むには、腹ぶく
式呼吸しきこきゅうが最適さいてき。理想りそうは赤ちゃんの呼吸こきゅうです。も
し赤ちゃんに会あう機会きかいがあったら観かん察さつしてみて
ください。きつと呼吸こきゅうの
たびにお腹なかが波なみう打うつよう
に動うごいているはずですよ。



腹式呼吸ふくしきこきゅうのコツ

- ① 鼻はなからゆっくりと吸すい、おへその下したに
空くう気きを溜ためる
- ② 吸すったときの2倍ばいの
時じ間かんをかけて口くちから
ゆっくりと吐はく



こころ地こころ地ちよいと感じる範囲はんいでやってみましょう。
不安ふあんやモヤモヤも一緒いっしょに吐はき出すイメージで
行おこなうと、気き持もちもすっきりしますよ。