



令和7年1月8日
 北区立明桜中学校保健室
 校長 菊池 修一
 明桜中学校 養護教諭

2025年が始まりました。約2週間の冬休み、心と体をリフレッシュさせることが出来ましたか？3ヶ月後1・2年生は進級、3年生は新しい環境での生活が待っていますね。環境の変化がおこる前に、不安などから気持ちりが不安定になることもあります。適度に心を休ませる時間を大切に、生活するよう心がけてみましょう。



みなさん、今年の目標は決めましたか？2025年の終わりに、どのような自分になっていきたいか考えながら目標を立ててみましょう。
 また、目標を達成するためにどのような行動をすれば良いのかを一緒に考えておくと、なりたい自分に近づきやすくなりますよ。



保健委員会より **ハンカチチェックキャンペーン** 開催！！

1月14日(火)～1月18日(土) ※1月9日(木)練習日

今日の全校朝礼で、保健委員長から生徒のみなさんにお知らせがありました。感染症を防ぐためにせっかく手を洗っても、手をきれいなハンカチで拭かず濡れたままにしたり服や髪の毛で拭いてしまうと、手はきれいになりません。自分や周りの人の健康を守るために、毎日きれいなハンカチを持ってくる習慣をつけましょう。

石けんやハンドソープの「殺菌・消毒」どんな意味？

多くの石けんやハンドソープにある「殺菌・消毒」の表示。この言葉の意味、知っていますか？

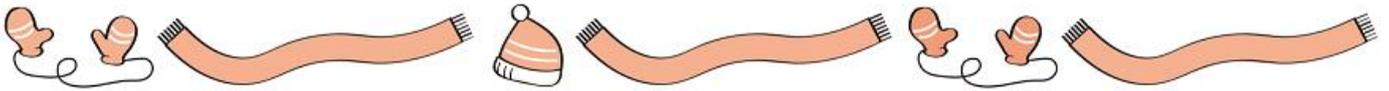
殺菌	多くの菌やウイルスを死滅させること
消毒	感染症を発症しない水準まで菌やウイルスを減らすこと

…つまり、石けんやハンドソープを使うと感染症を予防しやすいということですね。

ちなみに、似た言葉に「除菌」がありますが、除菌は菌やウイルスをある程度取り除くことで、殺菌と比べると消毒効果はやや弱いです。

石けんやハンドソープには殺菌・消毒効果がありますが、丁寧な手洗いが大前提。感染症が流行しやすい時期、改めて手洗いを徹底しましょう。

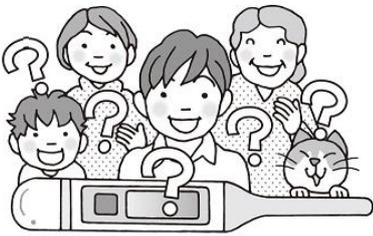




体温たいおんにまつわるQ+クイズ



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

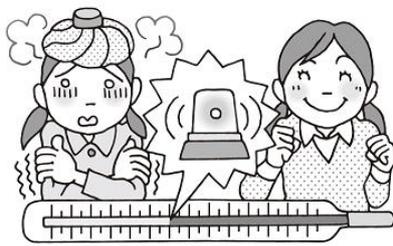


人ひとによって異ことなります

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℃台後半たいこうはん。
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。



発熱はつねつの基準きじゆんの値あたいは
37.5℃である



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
反応はんお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方に
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。



低体温症ていおんしょうは
単たんに凍こごえた状態じょうたいである



命いのちにかかわる危きけん険じょうたい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。具体的たいごには、体温たいおんが35℃以下いげ
になった場合ばいに低体温症て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づに5~15分ぶんついている
だけでも低体温症ていおんしょうにな
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
と危きけん険じょうたいです。



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。



保健室ほけんしつで体温たいおんを測はかるとき、自分じぶんの平熱へいねつを知らない人ひとがたまにいます。平熱へいねつは、自分じぶんの健康けんこうを管理かんりするひとつの
目安めいあんになるため覚おぼえておきましょう。

平熱へいねつは1日いちにちの中なかでも変化へんかします。朝あさ（午前4時~6時頃）に一番低いちばんひくい体温たいおんになります。これは、寝ねている間に
体からだにエネルギーを蓄たくわえるため、熱ねつを作り出す作業さぎょうを休やすむからです。一方で、昼過ひるぎから夕方ゆふがた（午後3時~8時頃）
に一番高いちばんたかい体温たいおんになります。これは、体からだを動うごかしたり食く事をして体からだが熱ねつをたくさん作り出す時間じかんだからです。

自分じぶんの体からだと心こころを大切に、寒さむい冬ふゆを健康けんこうに過すごしましょう！

