

からだから 1月号

文教大学附属小学校 保健室 令和7年1月

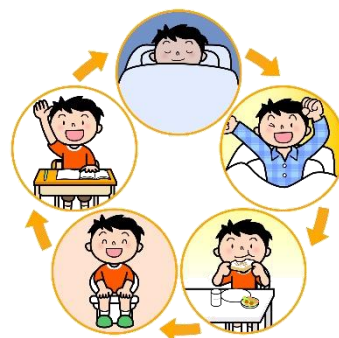


今年も1年、元気に^す過ごそう！

新しい年が始まりました。今年^{ことし}はどんな年^{とし}にしたいですか？ からだも心も元気^{げんき}いっぱい^{こころ}で過ごすことができるよう、自分で自分の健康^{けんこう}を守^{まも}っていきける力^{ちから}をつけていきましょう！

冬休み^{ふゆやす}中、夜更^{よふ}かし、朝寝坊^{あさねぼう}の生活^{せいかつ}をしていた人^{ひと}はいませんか？ 学校生活リズム^{がっこうせいかつ}を早く取り戻^とせるように^{もど}しましょう。

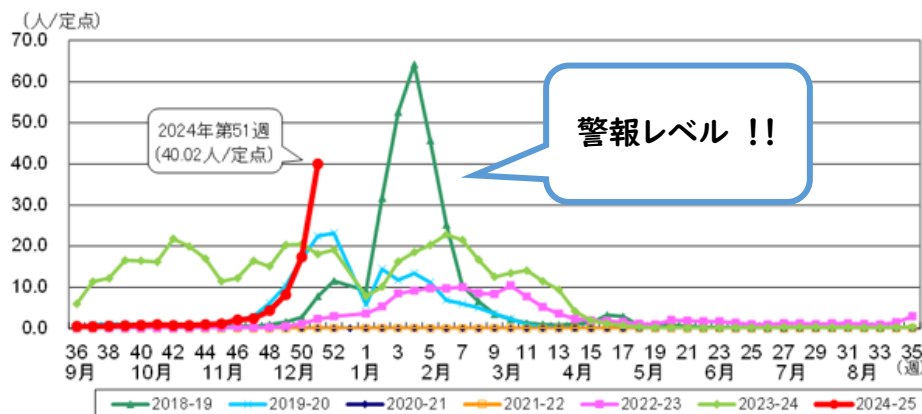
【生活リズムを意識しよう】



- 1日3食^{しよく}しっかり^た食べる。特に朝ごはん^{あさ}は、1日のエネルギー！
- 朝^{あさ}はトイレにゆっくり^{しよく}すわって、うんちをだそう。
- 日中^{にちちゆう}は、太陽^{たいよう}の光^{ひかり}を浴び^あて、体^{からだ}を動か^{うご}さそう。寒さ^{さむ}に負けず、外遊^まび！
- 湯船^{ゆふね}につかると、一日^{いちにち}の疲れ^{つか}がとれて、ぐっすりねむれます。
- 夜^{よる}はできるだけ同じ時間^{おなじじかん}に布団^{ふとん}にはいり、規則正しい生活^{きそくただいせいかつ}をしよう。
- 疲れた^{つか}なと思ったら、自分の体^{おみ}の声^{こえ}に耳^{みみ}を傾^{かたむ}け、早め^{はや}に休^{やす}もう。

インフルエンザ^{けいほう}警報^{はつれいちゆう} 発令中!!

インフルエンザが猛威^{もうい}をふるっていますが、みなさん、元気でしょうか？



下の図は、東京都内のインフル^{とうきょうとない}エンザ^{りゆうこうじょうきよう}の流行状況^{あか}です。赤い^{こんねんど}イン^{はっせい}が今年度の発生^{きゅうげき}ですが、12月^{じゅうしゅう}に入ってから急激に上昇^{きゅうげき}しているのがわかります。まだまだ注意^{ちゅうい}が必要な時期^{ひつよう}ですので、一人ひとり^{ひとり}が感染^{かんせん}予防^{よぼう}をしましょう。

インフルエンザにかからないために！、インフルエンザをうつさないために！

インフルエンザにかからないためには、十分な休養^{じゅうぶん きゅうよう}と、バランスの良い食^{しよく}事をすることが大切^{たいせつ}です。睡眠^{すいみん}をしっかりとると、インフルエンザに負^まけない免疫力^{めんえきりよく}を高めることができます。また、感染症^{かんせんしょう}予防^{よぼう}の基本^{きほん}は「石けんによる手洗^{てあら}い」です。

人にうつさないという意識^{いしき}を持つことも大切^{たいせつ}です。咳^{せき}やくしゃみ^でが出る

時^{とき}、いつもと違^{ちが}うなと思った時^{とき}には、無理^{むり}せずに自宅^{じたく}でゆっくりして^{せき}ください。熱^{ねつ}が出ている場合^でには、かか^かりつけ医^{いはや}を早め^{じゆしん}に受診^{じゆしん}してください。



たいおん はなし 体温にまつわるお話

体調の良し悪しを判断する1つの目安になっている「体温」ですが、意外と知らないことが多いかもしれません。

【正しく測れているかな？】

①体温計の電源を入れる

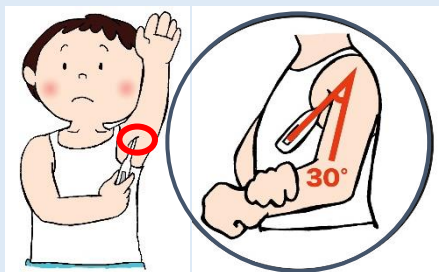


学校の体温計はこんな数字が出てきます。



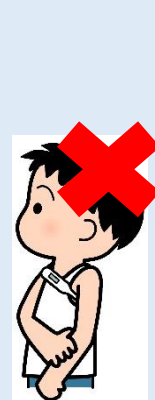
汗をかいていると正しく測れないのでふいてから！

②体温計をわきにはさむ



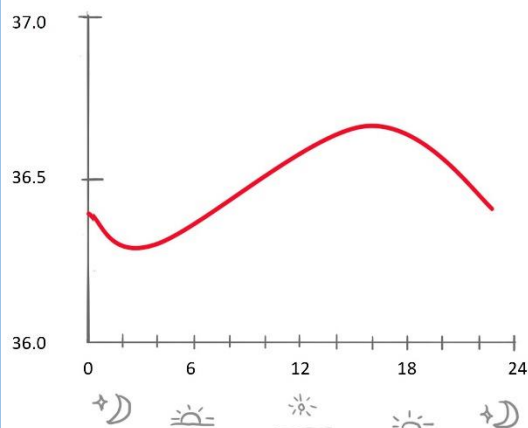
体温計は斜め下から、わきの真ん中のくぼみの所に、しっかり入れる。上からではなく下から入れる！

③反対の手で腕をおさえる



気になるけど、音が鳴るまでのぞいたり、動かしたりしない。

私たち人間の体内（体の中心部）は、だいたい「37℃前後」に保たれるようになっています。体内の温度を直接測定することは難しいので、わきの下を使って測定しています。健康な人の体温は36℃から37℃くらいですが、体温には個人差があるので、自分の平熱がどれくらいかを知っておくことは大切なことです。



健康な人でも、体や環境の変化により、体温は変わっていきます。一般には1日の中でも、朝は体温が低く、日中だんだんと上がり、夕方には最も高くなり、夜になると、また下がるという変化をしていきます。

ふだん、みなさんが体温を測るのは、「朝起きた時」が多いのではないのでしょうか。自分の体温を正しく知るためには、朝だけではなく、昼間活動している時、夕方、夜と1日に何度か測定することが必要です。ぜひ元気な時にも、1日を通して、体温測定をしてみてください。



おうちの方へ



新しい年を迎え、新学期、元気いっぱい子どもたちが登校してきてくれました。「あけましておめでとうございます！ 今年もよろしくお願いします」の元気なご挨拶。誰に言われなくても自ら素敵な挨拶ができる。とても素晴らしいことです。

昨年末からインフルエンザ、マイコプラズマ感染症など、様々な感染症が流行していましたが、年が明けてもなお、その勢いは治まらないようです。学校生活が始まると、感染の機会も増えてくるかもしれません。毎日の健康観察については、引き続き、ご協力をお願いいたします。子どもたちが元気いっぱい学校生活を送ることができるよう、保健室からサポートしてまいります。どうぞ本年もよろしくお願いいたします。