



令和7年1月

佐敷小学校

保健室 岩田

新しい1年がスタートしました。佐敷小学校のみなさんが心も体も健康な1年になりますように。今年もどうぞよろしくお願ひいたします。

さて、1年で一番寒い時期に入りました。体調を崩さないように、まずは学校の生活リズムに慣れるために『早ね・早起き・朝ごはん』を整えましょう！

## 【1月の保健目標】 寒さに負けない体をつくろう



# 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へても良いでしょう。つまり、発熱の仕方に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分つかっているだけでも低体温症になる場合もある。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



体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、自盛りは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わります。



3学期の健康教室（発育測定+保健指導）を行います。体育服を忘れずに持ってきてください！

- 1/14 (火) 2-1 、 3-1
- 1/15 (水) 2-2 、 6-1
- 1/16 (木) 4-1 、 4-2
- 1/17 (金) 5-1
- 1/20 (月) 5-2
- 1/22 (水) 1-1 、 1-2



### 〈元気アップカード実施のお知らせ〉

1/14 (火) ~18 (土) の5日間を第3回の元気アップ週間とし、カードを配付します。1/10 (金) にお子さんがカードを持ち帰ります。持久走大会も近づいてきておりますので、ご家庭でのサポート等、どうぞよろしくお願いします。

# 感染症予防を！

3学期が始まり、少しずつ佐敷小学校でも感染症が発生しています。始業式時点でインフルエンザの児童は4人でした。熊本県では警報レベルを超えてインフルエンザ感染者が増加しています。また学校医の先生からも、芦北町の医療機関がひつ迫しているとの情報が届きました。

「うつさない、うつらない」 みんなで病気を防ぎましょう！



- ①せきやくしゃみが出る人はマスクをしよう！
- ②水分補給を心がけよう！
- ③体を温かくしよう！
- ④換気をしよう！
- ⑤規則正しい生活リズムで過ごそう！

発症日を入れてね。



## 登校再開日○早見表○



0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
にち 日	にち 日	にち 日	にち 日	にち 日	にち 日	にち 日	にち 日	にち 日
新型コロナ	症状軽快					登校再開		
	症状軽快					登校再開		
		症状軽快				登校再開		
			症状軽快			登校再開		
				症状軽快		登校再開		
					症状軽快	登校再開		
発症	コロナもインフルもここは同じ	おな	コロナは「かつ症状が軽快した後 1日を経過するまで」	あと				
	基本「発症日を0日目として5日を経過するまで」							
インフル	解熱				登校再開			
	解熱				登校再開			
		解熱			登校再開			
			解熱		登校再開			
				解熱	登校再開			
					登校再開			

### ～保護者のみなさまへ～

感染症の疑いで病院を受診された場合は、学校まで結果をお知らせください。出席停止となることがあります。その場合は、17:00までの連絡で当日から出席停止の措置を取ります。また、感染症の証明書のご提出の必要はありません。ご理解とご協力のほど、よろしくお願ひいたします。