

元気のたね



高森中央小学校 保健室

令和7年1月8日 No. 15

文責：内野



あけましておめでとうございます



冬休みは元気に過ごすことができましたか？
今年も元気いっぱい過ごせますように。



1月の保健目標

☆ 外で元気に遊ぼう

☆ こまめな手洗い・換気をしよう



年末から増え始めたインフルエンザ。今年は10年一度の大流行が見られているそうです。もし熱が出た時は、2日以内に受診しましょう。(熱が出てすぐは検査の反応が出ない場合があります。お医者さんの指示に従いましょう。)



体温にまつわる Q+A クイズ

Q 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。



Q 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、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。



Q 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。



豆知識 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。



受援力～人に頼る・頼られるスキル～ お願い上手になるのは素敵なこと

Q 人に頼ることはいけないことですか？

A いいえ。人を頼るといえることは、何でも自分の思い通りにしようとする我儘ではありません。相手を頼るのは相手のことを尊敬し、大切に思っているからできることです。

誰かに「助けて」と言えることは迷惑ではなく、「信頼の証」です

神奈川県立保健福祉大学大学院 吉田教授

「お願い上手」度チェック

- 人に何かを頼むとき、「ごめんね」が口癖
- とことん困った時でないと頼めない
- 誰かに相談すると「甘えている」「無責任」と思われそう
- 人から頼みごとをされると辛くても断れない
- 任せられたことを「一人ではできない」のは恥ずかしい
- 頼るのが上手な人を見ると、「厚かましい」等の否定的な気持ちになる
- 人に頼むより「自分でやった方が早い」と感じる時がある
- みんな忙しそうだから、「助けて」とは言いづらい

☑ 0～1個

「お願い上手」

できない時はお願いできる、お願い上手のお手本です。気持ちよく引き受けてもらうあなたの姿を見せることで、周囲も頼り合えるようになるキーパーソンです。

☑ 2～3個

目指せ「お願い上手」

時と場合によって、頼れるときと頼れない時がありそう。「お願い」メンタルを手に入れましょう。

☑ 4個以上

「抱えすぎちゃう甘えベタ」
なんでも抱え込んでしまうあなた。
「人を頼ることは良くない事」と考えすぎかも。人にも厳しくなりすぎているかもしれせん。

人は一人では生きていきません。
お願い上手は「自分で何もしない」「依存する」ということではありません。
また、お願いされて出来ないときは、きちんとできないことを伝えることも大切です。ちゃんと「できない」と言ってくれた相手にも感謝の気持ちを伝えましょう。

受援力(人に頼る・頼られるスキル)を高めるために次の3つ【KSK】を練習してみましよう。

①K 敬意【あなただから頼みたい】:自分より物知りで、尊敬しているから相談するのです。

まず相手の名前を呼んでから「今、ちょっといい?」「時間ある?」と声をかけるところから始めましょう。

②S 存在承認【あなたがいて良かった】:「話せる相手がいてくれただけで良かった」と思ったことはありませんか? これは頼まれた相手の【役に立たなければいけない】【何かしなければ】という心の負担を軽くしてくれます。相談する時は、「聞いてくれて嬉しい」「助かってるよ」と伝えましょう。

③K 感謝【ありがとう】:願いが叶っても叶わなくても何より、話を聞いてもらえただけで嬉しい気持ちになります。特に、具体的に「何に」感謝しているのか伝えるのがポイントです。話を聞いてもらった後、「話ただけで楽になった!ありがとう!」「話を聞いてくれたからちょっとすっきりした」と自分の気持ちを伝えることができるといいですね。