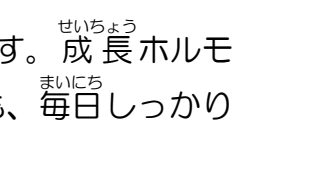


ほけんどより



あけましておめでとうございます。2025年は巳年、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、睡眠です。

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です。1年を元気にすごすためにも、毎日しっかり睡眠をとってくださいね。



まだまだ気を付けたい！

感染症に負けないために…



毎日厳しい寒さが続いているのですが、今年度もあと3ヶ月となりました。残りの学校生活を楽しく元気に過ごすために、かぜや感染症の予防を徹底してほしいと思います。感染症予防の基本は手洗い・うがいですが、今回は「重ね着」について掲載しました。学校では、屋内外問わず活動をしますので体温調節のしやすい格好が望ましいと思います。体をあたたかくして残りの3ヶ月を乗り越えましょう。

あったかい重ね着のポイント



肌着を着る

肌に直接当たるので汗をよく吸う素材がオススメ。速乾性があれば体が冷えません。



外側は風を通さない素材のものを

外の冷たい空気を通さず、中の熱を逃がさないためにも風を通しにくい素材のものにしましょう。



2~4枚の重ね着を

体から発生した熱が服と服の間の層に溜まり暖かくなるので、着る枚数が少ないと効果が低くなります。たくさん着すぎても脱ぎ着しての調節がしにくくなるので注意しましょう。

おぼえておこう



体温計の電源を入れ、表示部に「L°C」が出たら準備完了



体温計の先はわきのくぼみの中心にあてる



下から押し上げるように持ち上げ、わきをしめる

軽く腕を外から押さえて体温計とわきを密着させる

意外と知らない？

体温たいおんにまつわるQ+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

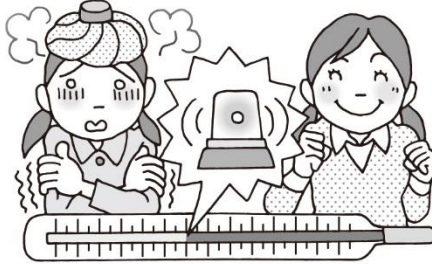


X 人ひとによって異ことなります

健康けんこうな日本人にほんじんの平均体温へいきんたいおんは36℃台後半だいいこうはん。
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ょ
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
感じかんたら発熱はつねつの始はじまりと
考かんえても良よいでしょう。
つまり、発熱はつねつの仕しかた方に
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じやうの場合は、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ゆうじやうです。



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じ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。具体的くわいてきには、体温たいおんが35℃以下いひか
になった場合ばあ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。
非常ひじょうに冷つめたい水みずに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
る場合ばあいも。寒さむい場所ばしょで
ケガけがや病びやう気で倒たおれたと
きも、体温たいおんを保たもたない
と危きけん険じやうたいです。



豆知識 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 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たかい熱ねつが出る
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。

勉強の効率アップ↑のコツ

テストや試験しけんに向けて勉強べんきやうを頑張がんぱって
いる人も多おほいと思おもいます。その時ときはこ
んなことに気きをつけてください。



しっかり寝る

勉強べんきやうした内容ないようは寝ねている間に脳のうに定着ていちゃく
するのでしっかり寝ねましょう。睡眠不足すいみんぷそく
は集中力しゆうちゆうりきの低下ていかや体調たいじやうを崩くずす原因げんいんにもなり
ます。



適度に休憩する

集中力しゆうちゆうりきは長ながい時間じかんは持もちません。適度てきどに
休憩きゆうけいをした方が集中しゆうちゆうできます。



部屋の換気をする

閉め切しめきった部屋へやだと、部屋へやの酸素さんその量りやうが
だんだん少すくなくなり、脳のうに送おくられる酸素さんそ
量りやうも減へって集中力しゆうちゆうりきが低ていか下げします。1時間いちじかん
一度いちどくらいは窓まどを開あけましょう。

体の水分すいぶんは座すわっているだけで200ml失しわれていますと言いわ
れています。また、喉のどを潤うるすことにより病びやう気の予防よぼうにもつ
ながります。
3学期さんがくきも水筒みづびんの持参もくさんし、こまめに水分補給すいぶんほけいをしまし
ょう!

冬も水分補給を忘れずに