



さいたま市立東宮下小学校保健室 令和7年1月7日 発行

2025年になりました。今年もよろしくお願ひします。
「新年の抱負は？」などと聞かれたことがある人もいるかもしれません。抱負とは、単なる目標ではなく心の中に持っている計画のことです。「〇〇になりたい。だから××をする」と具体的に何をするかまで考えてみましょう。そうすると、自然とチャレンジしたい気持ちになってきますよ。ぜひ新しい年に新しい一歩を！！



～今月の保健行事のお知らせ～

1月22日(水)に発育測定があります。

- ・かみの毛を結ぶときは、横または低い位置で結ぶよう、お願ひします。
- ・体操着を忘れずに持ってきてください。



今年度最後の発育測定です。よく準備して来ましょう！

冬になると、手指が赤紫っぽくなってかゆくくなる「しもやけ」や、ひび割れて血が出る「あかさげ」などになってしまうことも。でも予防することもできます。お肌ふるふるへびさんが通った道を行って、正しい予防法を知ろう。

正しい道を通って 手荒れを防ごう!

スタート

外に出るときは

- 手袋はしない
- 手袋をする

体が冷えると血の流れが悪くなって、しもやけになりやすくなるよ。手袋をして冷たい空から手を守ろう。

手を洗うときは

- 水で洗う
- お湯で洗う

お湯で洗うと、細菌などの侵入を防ぐ皮脂がとれてしまうよ。冷たくても水が一番。どうしても我慢できないときはぬるめのお湯にしよう。

手がカサカサしてきたら

- 気にしない
- ハンドクリームをぬる

手を洗い終わったら

- ハンカチでふく
- そのまま自然乾燥

水気が乾くとき、肌の水分も一緒に奪ってしまふよ。ハンカチで優しくふきとろう。

ゴール

これで予防法はばっちり！できることから対策を始めよう。

うらもあります

意外と知らない？

体温たいおんにまつわるQ+A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である



✕ 人ひとによって異ちがなります
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℃台後半たごうはん。でも、個人差こじんさが大きいものです。大切な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とってみましょう。朝あさと夜よで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んじゅんの値ちは37.5℃である



◎ ただし、これも個人差こじんさあり
発熱はつねつは病原びやくげん菌きんなどと体からだが戦たたかうための防衛ぼうゑい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、いつもより高いと感じたら発熱はつねつの始まりはじまりと考えても良いでしょう。つまり、発熱はつねつの仕方しかたにも個人差こじんさがあるのです。特に感染かんせん症しやうの場合は、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です。

Q 低体温症ていたいおんしやうは単ただに凍こえた状態じょうたいである



✕ 命いのちにかかわる危険きけん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。具体的くわてきには、体温たいおんが35℃以下いげんになった場合ばいばうに低体温症ていたいおんしやうと診断しんぱんされます。非常に冷たい水みづに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いばうも。寒い場所ところ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険きけんです。



豆知識 体温計たいおんけいで測とれる温度おんは決きまっている

体温計たいおんけいの測定そくぢやう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、自盛じもりは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い熱ねつが出でると体からだのたんぱく質あまが壊こわれ命いのちにかかわります。



保護者ほごしやの方かたへ
胸骨圧迫きょうこつあつぱくとAEDによる心肺蘇生法しんぱいそせいほうを、子供こどもから大人おとなまで楽しく学まなべます。ぜひご検けん討とうください。

さいたまPUSH 講習会 参加者募集
【親子で・友達と一緒に学ぶ救命講習会】
日時：令和7年1月19日(日)
場所：さいたま市立中央図書館(浦和PARCO 8階)
参加費：無料

▼申し込みはこちら




【ほけんしつ日記】

みなさん、昨年さくねんは健康けんこうにすごせましたか。ひとの健康けんこうには体からだと心こころの両方りやうほうが関わかかっています。心こころの声こゑにも耳みみをすませてみましょう。本当ほんとうにつらくなる前に、ゆっくり寝ねたり、気分転換きぶんてんかんをしたりしてたまたまったストレスを解かい消しょうしましょう。ほけんしつにお話はなしに来きるのももちろん良よいです！いつでも待まっています。ちなみに、先生せんせいは甘あまいものを食たべると元氣げんきが出でます。この前まえスイーツポテトを作つくって食たべたら「こんなに美味おいしいものだったのか！」と、手作てつくりの良よさも感かんじて、とても幸しあわせな気持きもちになりました❀

今年ことしもみなさんにたくさんのお福ふくがおとすれますように！

