

令和7年1月  
千代田小 保健室  
おうちの人といっしょに  
読みましょう。

新年、あけましておめでとうございます。今年もよろしくお祈いします。  
令和7年がスタートしました。冬休み中は、風邪など引かずに元気に  
過ごせましたか？



連日、インフルエンザのニュースが報道されています。  
3学期も、風邪やインフルエンザなどの感染症に負けないように、手洗い  
や換気、水分補給（加湿）、咳エチケット（マスクの着用）などの他にも、早  
く寝ることやバランス良く食べることなどにも気をつけて生活しましょう。



- 14日（火）身体計測（4～6年生）
- 15日（水）身体計測（1～3年生）

場所：保健室

※健康の記録（黄色の冊子）は、1/21（火）に配布します。

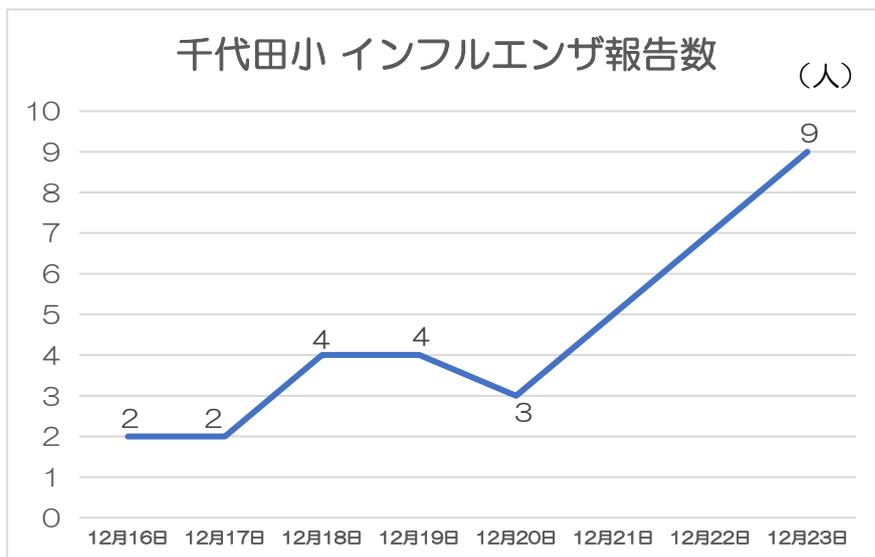
身長と体重の数値をご確認の上、1/24（金）までに学級担任まで提出をお願いします。

なお、6年生は自宅で保管をお願いします。提出の必要はありません。

- \* 体操服を忘れずに持ってきてきましょう。
- \* 当日は、計測しやすい髪型で登校しましょう。  
(お団子やポニーテールは×！)
- \* 計測中は静かにしましょう。



## インフルエンザについて



12月16日(月)の週に入り、千代田小学校でもインフルエンザ A の報告があり、増加傾向にありました。

予防には予防接種を受ける他、手洗い・うがい、水分補給（加湿）、睡眠時間の確保、バランスの良い食事をとることも有効です。

健康管理に気を付けて、元気に3学期を過ごしましょう。



# 体温にまつわるクイズ

**Q** 平熱は誰でも同じくらいの温度である

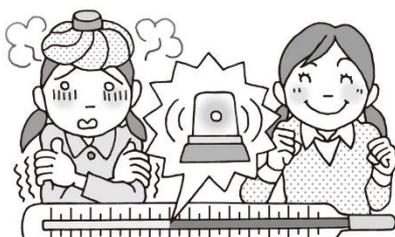


**X** 人によって異なります  
健康な日本人の平均体温は36℃台後半。でも、個人差が大きいものです。大切なのは自分の平熱を知っておくこと。

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



**O** 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、発熱の仕方も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。



**Q** 低体温症は単に凍えた状態である

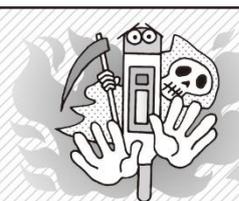


**X** 命にかかわる危険な状態です  
人間は体温が低くなりすぎると生命を保てません。具体的には、体温が35℃以下になった場合に低体温症と診断されます。非常に冷たい水に5～15分つまっているだけでも低体温症になる場合も。寒い場所でケガや病気で倒れたときも、体温を保たないと危険です。



**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、目盛りは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ことで体のたんぱく質が壊れ命にかかわります。



**ちょっとまめちしき...**  
たくさんの人が、登下校中に身につけている手袋。こまめに洗濯していますか？いろいろな物をさわった手袋には、たくさんのばい菌やウイルスが付着しているかもしれません。ばい菌やウイルスが付着した手袋で、鼻や目をさわると、そこから病気になることがあります。こまめに洗濯をして、清潔な手袋を身につけましょう。



**保護者の方へ**  
日頃より、ご協力をいただきありがとうございます。  
感染症の流行期に入り、体調不良から早退となる児童が増えることが想定されます。緊急時、確実に学校と連絡がとれるよう、今一度緊急連絡先のご確認をお願いいたします。