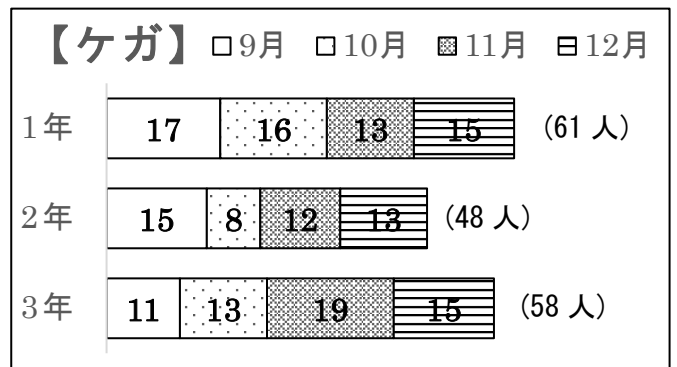
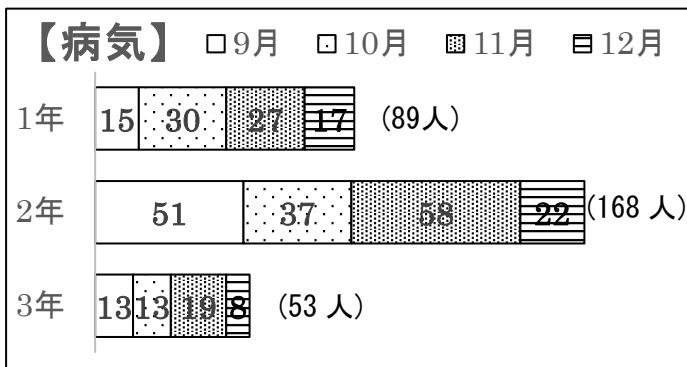


冬休みを健康に過ごそう！

令和3年がもうすぐ終わります。新年が明けた時、「今年こそは元の生活が取り戻せますように」と願った人はたくさんいたでしょう。全国的に新型コロナ感染者数も落ち着いてきているところですが、オミクロン株による感染などまだまだ油断は禁物。しっかり予防対策に努めましょう。

さて、今年の冬至は今日12月22日です。一年で一番昼間が短い冬至は、暦では冬の真ん中と言われますが、実際には冬の寒さはここからが本番。クリスマスやお正月をワクワクして待っている人も受験勉強が頑張りどころの人も、「早寝・早起き・朝ごはん」「マスク着用・うがい・手洗い」で新型コロナ・風邪・インフルエンザ・感染性胃腸炎などの感染症を予防しましょう！

【2学期の保健室利用状況】(12月20日現在) 病気：310人 ケガ：167人



【曜日別】

	月	火	水	木	金	合計
1年	46	24	20	22	38	150人
2年	67	54	27	23	45	216人
3年	24	26	13	18	30	111人
合計	137	104	60	63	113	477人

病気での来室は、新型コロナ感染予防対策の効果もあり昨年よりも更に減少しました。また、他の感染症による出席停止は2名でした。また、ケガでの来室も減少しており、病院受診は10件で、昨年の2学期と比べると半分に減っています。曜日別では、全校でみると休み明けの月曜日が一番多く、次いで金曜日、火曜日の順になっています。



上履きスック と 歯みがきセット

を持ち帰り、新学期にはきれいに洗って持ってきてきましょう！



保護者の方へお願い

1・2学期にケガにより病院受診された方で、日本スポーツ振興センター災害給付金の申請書類をまだ提出されていない方は、1月上旬までに学校へ提出していただきますようお願いします。また、病院受診された方で、日本スポーツ振興センターの書類が必要な方は学校までお知らせください。なお、宝達志水町では『学校でのケガによる病院受診については、日本スポーツ振興センターの手続きが優先』となっていますので、病院受診の際には、「受給資格者証」は使用せず窓口支払いをお願いします。大変お手数をおかけしますが、よろしくお願ひします。

「体温」は体の健康指標

～発熱のメカニズムを知り、体温を正しく測定しよう～

近年、体温を測定する機会が増えました。体温は、私たちの体の健康状態を示す指標となるものです。体温の正しい図り方や、体温が一定に保たれる仕組み、病気で発熱する仕組みを知ったうえで、平熱と発熱の判断の仕方を覚えておきましょう。



【正しい測定の仕方】

- 1 体温計を下側から差し入れ、わきのくぼみに体温計の先を当てる。
- 2 体温計を挟んでいる腕を、反対の手で押さえる。

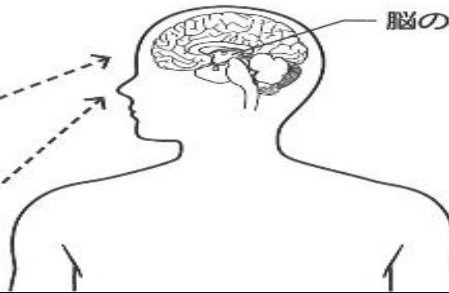
一定に保たれるヒトの体温

環境要因

気温 湿度

人体要因 (代謝による熱産生)

運動 食事

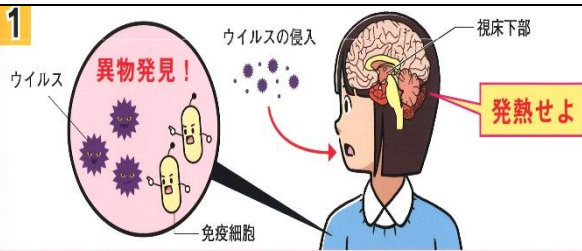


脳の視床下部 (体温調節中枢)

- ・血管の収縮
- ・筋肉のふるえ
- ・発汗の促進

脳の視床下部は、皮膚で感じた外気温や体内の中心部の温度と照らし合わせて、寒い時には熱をつくり (熱産生)、暑い時には熱を逃す働き (熱放散) を促して、体温を一定に保っています。

発熱するメカニズム



体内に細菌やウイルスなどの異物が侵入すると、免疫細胞が働き、脳の視床下部が体に熱をつくるように指令を出します。



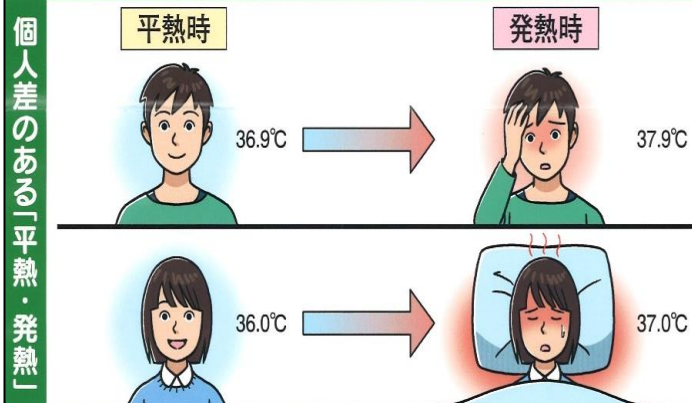
体温を上げるために、皮膚の欠陥が収縮したり、寒気を起こしたりして、熱の放出を少なくします。この他にも、体の中ではさまざまな反応が起こります。



免疫細胞が活発に働き、細菌やウイルスを弱らせ、体温が上昇して高熱が続くと、体力を消耗し、けいれんや脱水をおこすこともあります。



免疫細胞の働きによって細菌やウイルスが排除されると、発汗などによって熱を放出し、体温を下げます。多量の水分が失われるので、こまめに水分をとります。



平熱は個人差があるので、ふだんから自分の平熱を把握し、体調不良時に平熱と比較して1℃以上上昇したときは、発熱を疑います。



熱は、食物の消化や筋肉の活動の際に血流に乗って全身に伝わります。