



すくすく

1月の保健目標 *かぜを予防しよう*

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。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。1年を元気に過ごすためにも、毎日しっかり睡眠をとってくださいね。



身体計測の平均値がでました

性別		学年	1年	2年	3年
男 子	4月	身長	154.1	161.0	167.1
		体重	45.3	51.3	53.6
	1月	身長	160.0	165.2	168.8
		体重	49.8	55.3	57.0
女 子	4月	身長	152.2	155.3	156.7
		体重	42.5	48.2	50.8
	1月	身長	154.9	157.2	157.3
		体重	44.3	50.3	51.8

1月の身体計測の結果を4月と比べると、男子の身長は、1年生が5.9cm、2年生が4.2cm、3年生が1.7cm伸びていました。体重は、1年生が4.5kg、2年生が4.0kg、3年生が3.4kg増していました。

女子は、身長が、1年生が2.7cm、2年生が1.9cm、3年生が0.6cm伸びていました。体重は、1年生が1.8kg、2年生が2.1kg、3年生が1.0kg増していました。身長や体重の伸びる時期には個人差がありますが、栄養バランスの整った食事や適度な運動、十分な睡眠で健康な体づくりをしていきましょう。

油断大敵！しっかり防ごう インフルエンザ！

石川県では、インフルエンザ警報が発令されており、今後大きな流行が発生または継続しつつある可能性があります。毎日の手洗いや換気、咳エチケット等の基本的な感染対策を徹底し、十分な睡眠やバランスの良い食生活など、健康的な生活を心がけ、感染症を予防しましょう。

冬休みモードからぬけだそう！

冬休み中、夜寝るのが遅くなったり、朝起きるのが遅くなったりしてしまった人はいませんか？早く学校の生活リズムにもどすために…

夜は、眠くなく
ても、早めにふ
とんに入ろう！



朝は、決ま
った時間におき
よう！



*最初はつらくても、早く学校の生活リズムにもどせるように
がんばって早ね早起きしましょう！

勉強の 効率アップ↑↑↑ コツ

テストや試験に向けて勉強を頑張って
いる人も多いと思います。その時はこ
んなことに気をつけてください。



しっかり寝る

勉強した内容は寝ている間に脳に定着す
るのでしっかり寝ましょう。睡眠不足は
集中力の低下や体調を崩す原因にもなり
ます。



適度に休憩する

集中力は長い時間は持ちません。適度に
休憩をした方が集中できます。



部屋の換気をする

閉め切った部屋だと、部屋の酸素の量が
だんだん少くなり、脳に送られる酸素
量も減って集中力が低下します。1時間
に一度くらいは窓を開けましょう。

気をつけて！自転車の登下校

「登校中にすべて転んだ」など、この時期は自転車でのけで来室する人が増える時期です。寒い日
が続いているので、雪が積もっていない路面凍結している可能性があります。雪が積もっているとき
は、自転車登校は禁止されています。そのため朝は時間に余裕を持って出かけてください。手袋も忘れ
つけましょう。寒さだけでなく、けがからも守ってください。マンホールのふたや道路の白線はすべりやすい
ので特に気をつけましょう。





たいおん 体温にまつわる○+クイズ

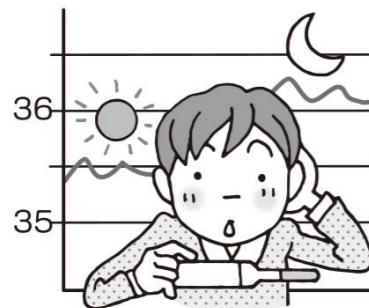
Q

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

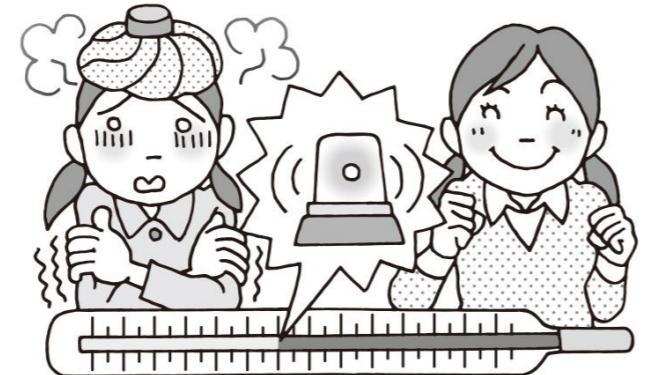
健康な日本人の平均体温は36°C台後半。でも、個人差が大きいものです。大切なのは自分の平熱を知っておくこと。健康なときにも体温を測ってみましょう。朝と夜で1°Cくらい差が出ることもありますよ。



体温計で測れる温度は決まっている

Q

発熱の基準の値は37.5°C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°C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°C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分つか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、体温を保たないときと危険です。

**おぼえておこう****①**

体温計の電源を入れ、表示部に「L°C」が出たら準備完了

②

体温計の先はわきのくぼみの中心にあてる

③

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

体

温計の測定できる最大の体温は42.0°C。昔ながらの体温計も、目盛りは42°Cまでです。基本的に発熱しても41.5°C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。

