



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きました *

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増えていました。

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増えていました。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。

冬休みモードからめけだそう！

冬休み中、夜寝るのが遅くなったり、朝お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！



* 最初はずらなくても、早く学校の生活リズムにもどせるようにがんばって早め早おきしましょう！

勉強の効率アップ↑↑のコツ

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。



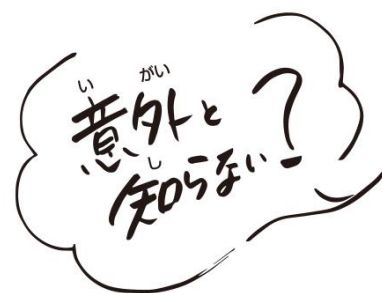
部屋の換気をする

閉め切った部屋だと、部屋の酸素の量がだんだん少なくなり、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

「登校中にすべって転んだ」など、この時期は自転車でのけがが来室する人が増える時期です。寒い日が続いているので、雪が積もっていても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。手袋も忘れずつけましょう。寒さだけでなく、けがからも守ってくれます。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。





体温にまつわるQ+クイズ

Q

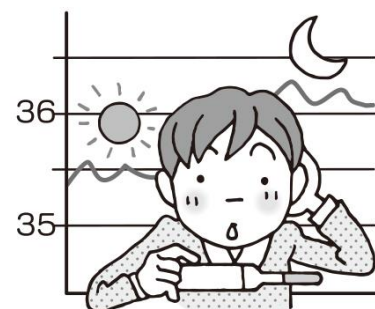
平熱は誰でも
同じくらいの温度である



×

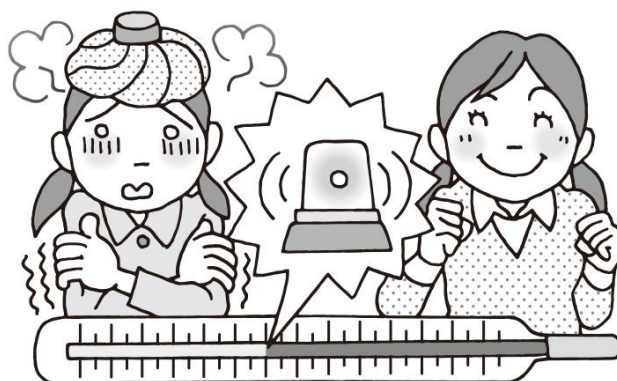
人によって異なります

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

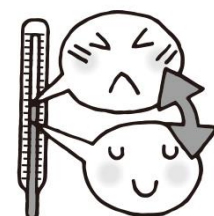
発熱の基準の値は
37.5℃である



○

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
考えても良いでしょう。
つまり、発熱の仕方にも
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
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



×

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
と危険です。



おぼえておこう

体温計の正しい使い方

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

豆
知
識

体温計で
測れる温度は
決まっている

体

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
と体のたんぱく質が壊れ命にかかわります。

