

# がっ ほけんだより 1月

すずめのみやちゅうおうしょうがっこう  
雀宮中央小学校  
ほけんしつ  
保健室

どうしてお正月におもちを食べるか知っていますか。それは、おもちには新しい年の幸せや豊作を招く神様・歳神様の魂が宿りおもちを食べると、その魂（生きる力）ともらえると考えられていたからです。歳神様からもらった力を生かして、1年間、元気に過ごしましょう。



がっ ほけんもくひょう  
1月の保健目標

よほう  
かぜの予防をしよう



## 体温にまつわる Q+A クイズ

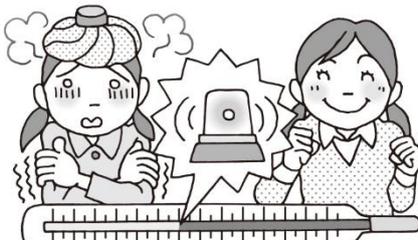
Q **平熱は誰でも同じくらいの温度である**



**✕** 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**



**✕** 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のと体のたんぱく質が壊れ命にかかります。



# ポケットハンドをしていませんか？

「ポケットハンド」とはポケットに手を入れること。手が冷たくて暖かいポケットの中に入れてたくなる気持ちもわかります。でもこの状態していると、自然と背中が曲がって姿勢が悪くなってしまう。もっと気をつけたいのが転んだとき。手がポケットに入っていると、とっさに手を出せず、歯が折れたり、頭をぶついたり、大けがにつながります。「ポケットからすぐに出せるよ」と思うかもしれませんが、人が転ぶまでの時間は約1秒。でも人が転ぶと思ってから手を出すまでには3秒もかかって間に合いません。



寒いときは手袋をして転倒に注意しましょう。



## 雀宮地域学校園

### ほけんだよりコラム



12月号では「近視のメカニズム」についてお知らせしました。今回は「視力低下の予防と目の体操」についてご紹介します。

## 視力低下の予防について

### 外遊びを増やそう

・世界共通で認識されているのが外遊びの減少があります。日光に当たる外遊びが少ない子は近視になりやすいのです。

○平日は1時間半くらい

○休日は2時間くらい

外遊びをするのが有効です。



### 近くを見るのは避けよう

・近くを見るが増えると近視になる確率は高くなります。

○読書や勉強のときは30cm離れる

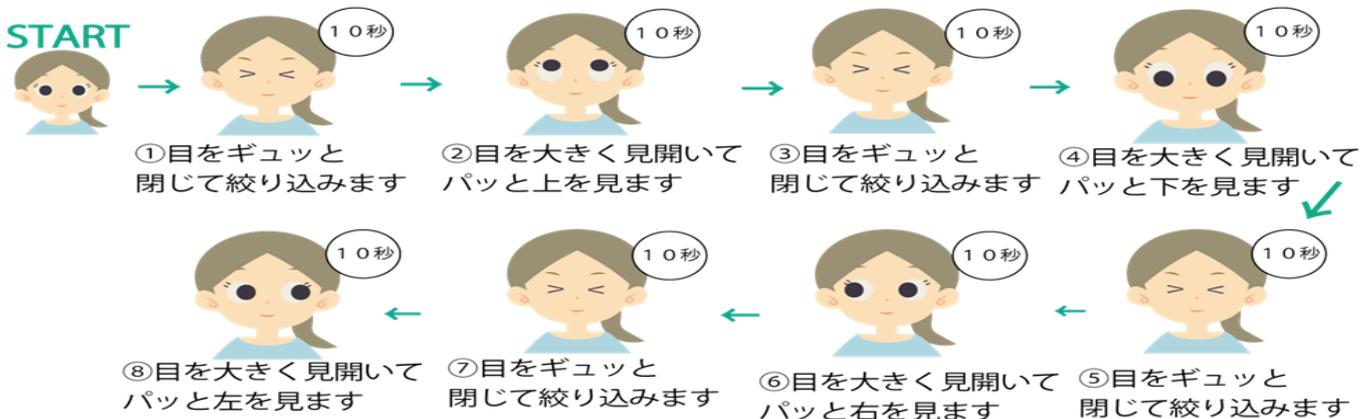
○30分に1度は遠くを見る

○明るさに気をつける



## 毎日5分目の体操 【クローゼング・オープニング】

START



### ポイント

- ★まばたきをする
- ★ゆったり呼吸
- ★肩の力を抜く