

ほけんだより 1月

令和7年1月8日
小山市立小山第三中学校
保健室

冬休みもあっという間に終わり、3学期が始まります。みなさん、冬休みは健康に過ごせましたか？お正月気分から抜け出せていない人も多いと思いますので、早めに学校モードに切り替えて、体調管理に気を付けながら残り少ない今の学年での生活を楽しく過ごしていきましょう！

さて、2025年は巳年ですね。脱皮をするヘビのイメージから「復活と再生」を意味し、新しいことが始まる年と言われています。どんな一年になるのか楽しみですね♪今年もどうぞよろしくお祈りします☺



振り返ろう 1年を

みなさん、今年の目標も新たに立てたことと思います。それらを達成するためには心と体が健康であることが大切です。今年の振り返りもしながら健康目標を考えていきましょう！

2024年の振り返り

理由を元に新しい1年の目標を決めてみましょう。

2025年の目標



正しい道を通って 手荒れを防ごう！

冬になると、手指が赤紫っぽくなってかゆくなる「しもやけ」や、ひび割れて血が出る「あかぎれ」などになってしまうことも。でも予防することもできます。お肌ぶるぶるへびさんが通った道を行って、正しい予防法を知ろう。



感染症になったら？

～保護者の皆様～

1月は感染症の流行が本格化する時期です。インフルエンザやウイルス性胃腸炎、マイコプラズマ肺炎などの感染症に感染し、学校を休んだ場合には**出席停止**になります。必ず病院受診をお願いします。また、出席停止が明け、登校した際には小山市医師会発行の登校届・意見書を学校にご提出くださるようよろしくお願いいたします。詳しくは『[本校のホームページ](#)>各種情報>出席停止について』に掲載されておりますのでご覧ください。

●インフルエンザの場合 《発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで》

	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
3日目に解熱	発熱			解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校可能	
4日目に解熱	発熱				解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校可能

・発症日翌日を1日目として数えます。
・最低6日間は出席停止になります。

●新型コロナウイルスの場合 《発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで》

	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
4日目に症状軽快	有症状				症状軽快	症状軽快後1日目	登校可能	
5日目に症状軽快	有症状					症状軽快	症状軽快後1日目	登校可能



意外と知らない？

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



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℃くらいの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



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



体温計の電源を入れ、表示部に「L℃」が出たら準備完了



体温計の先はわきのくぼみの中心にあてる



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わります。

