

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。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」は、皆さんの毎日の中でも行われています。それが**睡眠**。睡眠は、勉強したり遊んだりして疲れた脳を元気にさせ（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。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。



今年の健康目標は？

一年の計は元旦にあり！今年1年を健康に過ごせるように、さっそく目標を立ててみましょう。まずは、自分自身の生活を見直すことが大切です。今、何ができていて、何ができていないか？それをチェックすることから、健康生活への第一歩を始めましょう！目標が決まったら、家族や友達など、周りの人に宣言してみましょう。あきらめそうになった時、みんなが応援してくれたら頑張れるはずですよ。

先生は、最近運動不足を痛感しています…。室内（保健室）に閉じこもっていないで、教室や廊下を巡回しようと思います！見かけたら、声をかけてください。そして、冬休みの出来事や皆さんの目標を教えてください。運動をすると、体力がつく、夜しっかり眠れる、肥満や生活習慣病予防になる、ストレス発散になるなど、色々なメリットがあります。寒さに負けず、適度な運動を一緒に頑張りましょう！



振り返ろう
1年を

昨年は健康に過ごせましたか。

健康に過ごせた人も過ごせなかった人もその理由を考えてみましょう。

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



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るのも良いでしょう。

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。



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ばく質が壊れ命にかかります。



……保護者の方へ……

～ 出席停止期間について ～



冬の季節性感染症の流行がみられる時期になりました。インフルエンザにかかった場合は、発症後5日、かつ解熱後2日を経過するまでは出席停止になります。その他の感染症についても、出席停止の基準が定められているもの（新型コロナウイルス感染症など）がありますが、出席停止の期間は医師の判断によるもの（感染性胃腸炎、マイコプラズマ感染症など）もあります。感染症と診断されて欠席する場合は、欠席や登校について医師からどのように指示されたかについてもご連絡ください。（医師の診断書は必要ありません）

インフルエンザの場合（例：3日目に解熱した場合、4日目に解熱した場合）

	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日目に解熱した場合			発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校OK	
4日目に解熱した場合			発熱		解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校OK