

ほけんだより 1月

東小 1月保健だより

校内のホームページのQRコード
です。ご活用ください。



新しい年がスタートしました！！

全国でインフルエンザ、新型コロナウイルス感染症、胃腸炎等の感染症が流行しています。みなさんは、冬休みは元気にすごしましたか。

今年の干支は「巳」です。この「巳」には、粘り強く、色々なことにチャレンジできる年と言われています。今年1年がみなさんにとって、健康で、実りある1年となりますように。



体温にまつわるQ&Aクイズ



平熱は誰でも
同じくらいの温度である

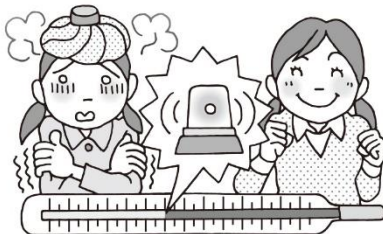


人によって異なります

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。



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覚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。



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。



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と体のたんばく質が壊れ命にかかります。

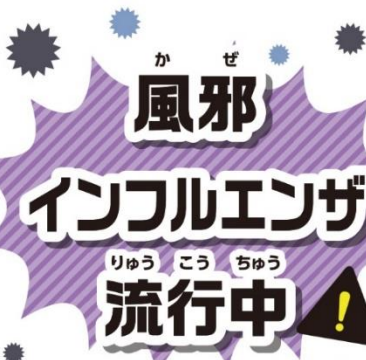




て あら
手洗い・うがいをする



ひと ご
人混みを避ける



マスクをする



き そく ただ
規則正しい生活をする

さむ くう き かんそう ふゆ かぜ は や
寒くて空気が乾燥する冬は、風邪やインフルエンザが流行りやすいです。
じぶん たいさく
自分でできる対策をしましょう。

ほんこう りゅうこう
本校では、流行していま
せんが全国的に流行して
います。今後、流行のお
それもあるので、いま
しっかりと予防していき
ましょう。

せつ て あら
〇石けんで手を洗っていますか？12月に2年生で「手洗い実験」を行いました。この実験は、
じぶん て あら
自分の手がきちんと洗えているか、ブラックライトを用いて洗い残しを確認する実験です。児童
て み
の手を見てみると……。石けんをしっかりと泡立てていなかったり、手の甲や指と指の間、
ゆびさきなど あら
指先等が洗えていませんでした。今後、他の学年でも実施していきたいと思っています。

せつ 石けんやハンドソープの「殺菌・消毒」どんな意味？

おお せつ
多くの石けんやハンドソープにある「殺菌・消毒」の表示。この言葉の意味、知っていますか？

さつ ぎん
殺菌
おほ ぎん
多くの菌やウイルスを
しめつ
死滅させること



…つまり、石けんやハンドソープを使うと感染
しょう よぼう
症を予防しやすいということですね。

しょうどく
消毒
かんせんしょう はっしょう すいじゅん
感染症を発症しない水準まで
ぎん
菌やウイルスを減らすこと

ちなみに、似た言葉に「除菌」がありますが、
じょぎん ぎん
除菌は菌やウイルスをある程度取り除くことで、
ていど と のぞ
殺菌と比べると消毒効果はやや弱いんです。

せつ
石けんやハンドソープには殺菌・消毒効果がありますが、丁寧な手洗いが大前提。
かんせんしょう りゅうこう
感染症が流行しやすい時期、改めて手洗いを徹底しましょう。



<保護者の方へ>

- ・インフルエンザに感染した場合は出席停止となります。学校に登校するときは、「解除願」が必要となります。解除願は、東小学校のホームページからダウンロードすることも可能です。また、インフルエンザと診断された時点で、学校へ電話にて連絡をお願いします。（新型コロナウイルス感染症等の学校感染症も同じとなります）
- ・毎週水曜日に「ハテツ検査」を実施しています。ハンカチ、ティッシュを持ってくるか、爪が短く切っているか保健運動委員会の児童がチェックしています。結果をみると、×がついてしまう児童もいます。〇になるよう、ご家庭で、ハンカチ・ティッシュを持ったかの確認、爪の確認をしていただければと思います。よろしくお願いします。