

# ほけんだより



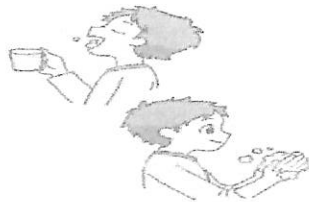
2025/1/10  
立科中学校 保健室

年が明けました。今年もよろしくお祈りします。さて、2025年は巳年、干支はへびです。へび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。

みなさんにとって、「復活と再生」の良い1年でありますように。



## 手洗いうがいで 風邪予防



インフルエンザの大流行が心配されています。ここまでの流行は10年ぶりだとか…。年末には長野県から「インフルエンザ警報」も発表されました。

### ● かからないようにするために

- ・外出後には流水、石けんによる十分な手洗いを行いましょう
- ・室内のこまめな換気をし、湿度を保ちましょう
- ・体の抵抗力を高めるために、十分な休養をとり、栄養にも気を配りましょう
- ・人が集まる場所へ出かける際には、適切なマスクの着用を心がけましょう

### ● うつさないようにするために

- ・咳やくしゃみといった症状がある場合にはマスクの着用や咳エチケットを心がけましょう
- ・発熱や全身倦怠感などの症状が見られる場合には、登校や外出を控えましょう

保健委員会では

1月27日(月)～1月31日(金)感染症予防週間 を計画しています

### ● 欠席をするときは

- ・具体的な症状をお伝えください。「かぜ」や「具合が悪い」というものより、「〇℃の発熱」「頭痛」「おう吐」「ひどい咳き込み」のようにお願いします。校内での流行を、早めに把握するためです。

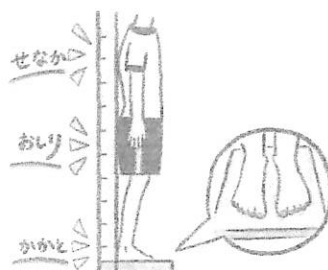
3学期の発育測定を実施します

16日(木) 3年生

21日(火) 1,2年生

1月の予定

背中、おしり、かかとをつけて



前を見て  
少しあごを引きます



## 出席停止について

学校は集団生活の場であるため、疾病が流行しやすい環境にあります。感染力の強い疾患は、疾病の悪化を防ぐためと、大勢への流行を未然に防ぐ意味から「出席停止」の扱いをします。出席停止期間中は欠席扱いにはなりません。医師の判断によってその期間がまぎりますので、主治医の指示に従ってください。

- 「治癒報告書」 インフルエンザとコロナウイルス感染症の時に使用します。保護者の方が記入し、学校へ提出いただく書類です。
- 「治癒証明書」 その他の感染症の場合に必要となります。こちらは医師に記入いただく書類です。治癒したところで再受診していただき、記入してもらう必要があります。ご協力、よろしくお願いします。



## 体温にまつわる〇×クイズ

- Q1 平熱はだれでも同じくらい      ○ or ×  
Q2 発熱の基準は37.5℃              ○ or ×  
Q3 低体温症は、単に冷えた状態      ○ or ×

健康な日本人の平均体温は、36℃台後半と言われます。でも、個人差が大きいのも事実です。大切なのは平熱を知っておくこと。食後や運動・入浴の直後を避け、元気なときに体温を測ってみましょう。何日か測った時の平均値が平熱です。

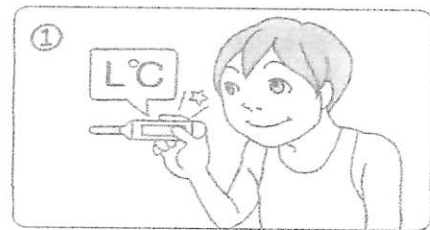
発熱は病原体と戦うための防御反応。平熱に個人差があれば、発熱の基準も個人差がありますが、37.5℃を超えると、体の不調に気づくようになります。

人間は体温が低くなりすぎると生命を保てません。35℃以下になった時には、低体温症と診断されます。

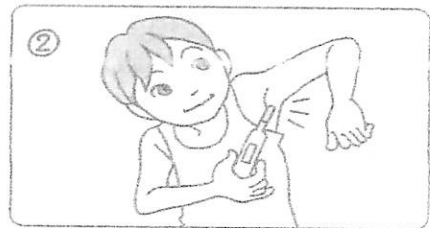
信州大学医学部付属病院から「生活習慣病予防外来」の案内が届いています。裏面に掲載しました。ご希望のある場合、各自でお申し込みください。

お家でこころ

### 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