



令和7年1月8日
北区立明桜中学校保健室
校長 菊池 修一
明桜中学校 養護教諭

2025年が始まりました。約2週間の冬休み、心と体をリフレッシュさせることが出来ましたか？3ヶ月後1・2年生は進級、3年生は新しい環境での生活が待っていますね。環境の変化がおこる前に、不安などから気持ち持が不安定になることもあります。適度^{てきど}に心を休ませる時間を大切に、生活するよう心がけてみましょう。



みなさん、今年の目標は決めましたか？2025年の終わりに、どのような自分になっていたいか考えながら目標を立ててみましょう。

また、目標を達成^{たっせい}するためにどのような行動をすれば良いのかを一緒に考えておくと、なりたい自分に近づきやすくなりますよ。



保健委員会より **ハンカチチェックキャンペーン**開催！！ 1月14日(火)～1月18日(土) ※1月9日(木)練習日

今日の全校朝礼で、保健委員長から生徒のみなさんにお知らせがありました。感染症を防ぐためにせっかく手を洗っても、手をきれいなハンカチで拭かず濡れたままにしたり服や髪の毛で拭いてしまうと、手はきれいになりません。自分や周りの人の健康を守るために、毎日きれいなハンカチを持ってくる習慣をつけましょう。

石けんやハンドソープの「殺菌・消毒」どんな意味？

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？

殺菌
多くの菌やウイルスを
死滅させること



消毒
感染症を発症しない水準まで
菌やウイルスを減らすこと

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

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

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。
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。





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

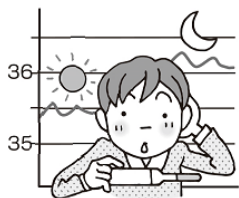


✕

人によって異なります

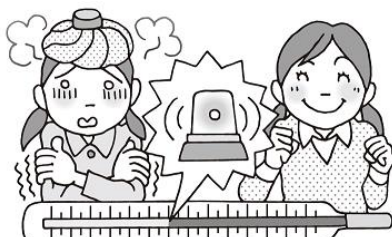
健康な日本人の平均体温は36℃台後半。
でも、個人差が大きいものです。
大切なのは自分の平熱を知っておくこと。

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

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
と体のたんぱく質が壊れ命にかかります。



保健室で体温を測るとき、自分の平熱を知らない人がたまにいます。平熱は、自分の健康を管理するひとつの
目安になるため覚えておきましょう。

平熱は1日の中でも変化します。朝（午前4時～6時頃）に一番低い体温になります。これは、寝ている間に
体にエネルギーを蓄えるため、熱を作り出す作業を休むからです。一方で、昼過ぎから夕方（午後3時～8時頃）
に一番高い体温になります。これは、体を動かしたり食事をして体が熱をたくさん作り出す時間だからです。

自分の体と心を大切に、寒い冬を健康に過ごしましょう！

