

ほけんだより 2月



NO.17 令和7年2月3日 大柿中学校保健室



大柿中学校では、現在インフルエンザは流行していませんが、江田島市や呉市、広島市などでは流行しており、学級閉鎖をする学校も出てきています。立春を迎え、暦上では春になりますが、寒さの厳しい感染症シーズンは続きます。引き続き、感染症予防をしていきましょう。

ー保健体育委員会による感染症予防の取組ー

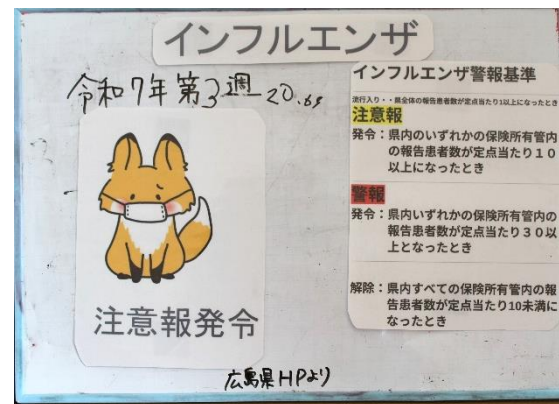
保健体育委員会の1月の活動では、感染症予防のために2つの取組を行いました。2月も継続して取り組んでいきます。

1 給食準備時間に手洗いの歌を放送で流す

コロナ禍に作成された楽曲、嵐の「Wash Your Hands」を給食準備時間に流しています。手の洗いがそのまま歌詞になっているので、口ずさみながら手を洗うことができます。耳で聞き流すのではなく、曲が流れたら手を洗いに行くことや曲の歌詞に合わせて手を洗ってみることに積極的に取り組みましょう。

2 新型コロナウイルスとインフルエンザの流行状況を掲示

広島県のホームページに新型コロナウイルス感染症とインフルエンザの流行状況が載っています。流行の程度によって警報・注意報が発令され、1週間ごとに状況が更新されます。保健体育委員が流行状況が一目でわかるボードを作成し、生徒玄関に掲示しています。毎週月曜日に更新されるので、確認してみてください。



今年度ものこり2ヶ月となりました。1月2月3月は「いぬる(行く)、にげる(逃げる)、さる(去る)」という慣用句があります。これは正月から3月までは行事が多く、あっという間に月日が過ぎてしまうことを意味します。気が付けば4月!とならないように、1日1日を大切に過ごしましょう。

※ちなみに「いぬる」は広島弁で「帰る・去る」という意味です。みなさんは使いますか？



保健室の新しい本の紹介



「マンガでわかる LGBTQ+」

著:パレットーク

「知らなかった」言い訳にして、誰かを傷つける時代を終わらせよう。いまさら聞けない LGBTQ+のギモンに答える入門書。最新の情報やお互いにできる事など、19の体験談を含むマンガを読みながら楽しく学べる本です。

「子どもカウンセリング いじめ いじめられちゃった いじめちゃった いじめを見ちゃった 自分を助ける方法」

著:寺戸武志

いじめには、被害者、加害者、傍観者の3つの立場があります。それぞれの立場でいじめを客観的に見ることができれば、考えが変わるはず。自分がどの立場になったとしても解決できる方法を知っておけば、自分も友達も守れます。



「セイシル 知ろう、話そう、性のモヤモヤ」

著:セイシル制作チーム

セイシルとは性を知ること。医師や専門家などが監修し、性に関する正しい情報を教えてください。誰にも聞けない、だけど知っておかないといけなことがたくさん詰まった1冊です。セイシルはWebサイトも開設しています。ぜひチェックしてみてください。

気になる人は読みに来てくださいね!



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

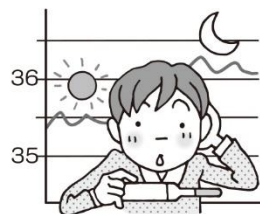


人によって異なります

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。



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ると体のたんぱく質が壊れ命にかかわります。



おぼえておこう

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℃」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

軽く腕を外から押さえて
体温計とわきを密着させる