



銚子市立船木小学校
保健室 No.13
令和7年1月6日



みなさん、あけましておめでとうございます！

あたら とし はじ ころあら もくひょう た
新しい年が始まり、心新たに、目標やめあては立てまし
たか？目標を達成できるように、いちにいちにち たいせつ す
げん き え が お がん ば
元気に笑顔で、頑張りましょう！

スイッチ！

ふゆ やす がっ こう
冬休みモード >>> 学校モード

しん がっ き はじ
新学期が始まりましたが、お正月気分から抜け出せない人はいませんか？
ふゆ やす せいかつ か
冬休みで生活リズムが変わってしまった人は、3つのスイッチで学校モードに切り替えましょう。

スイッチ/①

はや お
早起き



き じ かん お あさ ひ
決まった時間に起きて朝日
あ はや お
を浴びましょう。早起きする
よる し ぜん ねむ はや ね
と夜も自然と眠くなり、早寝
にもつながります。

スイッチ/②

あさ
朝ごはん



からだ のう め ざ にち
体と脳が目覚め、1日のエネ
ルギー源になります。菓子パン
げん ぶん か し
などではなく、栄養バランスの
えいよう
良い食事を心がけて。

スイッチ/③

うん どう
運動



さむ うん どう からだ なか
寒いときこそ運動で体の中
からポカポカに。体がほどよ
く疲れれば、夜もぐっすり眠
れます。

あったかい 重ね着の ポイント



肌着を着る

肌に直接当たるので汗をよく吸う素材が
オススメ。速乾性があれば体が冷えません。



外側は風を通さない
素材のものを

外の冷たい空気を通さず、中の熱を
逃がさないためにも風を通しにくい
素材のものにしましょう。



2～4枚の重ね着を

体から発生した熱が服と服の間の層に溜まり暖かくなるので、
着る枚数が少ないと効果が低くなります。たくさん着すぎて
も脱ぎ着しての調節がしにくくなるので注意しましょう。



体温たいおんにまつわるQ+クイズ

Q

平熱へいねつは誰でも
同じくらいの温度おん どである



✕

人ひと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

発熱は病原菌などが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。
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わります。



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

