

保健だより1月号

令和7年1月8日 原市南小学校 保健室

～おうちの人と一緒に読みましょう～

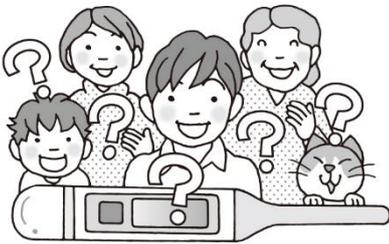
どうしてお正月におもちを食べるか知っていますか。それは、おもちには新しい年の幸せや豊作を招く神様・歳神様の魂が宿り、おもちを食べると、その魂（生きる力）をもらえると考えられていたからです。歳神様からもらった魂を生かして1年間、元気に過ごしましょう。

意外と
知らない？

体温にまつわる「〇×」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

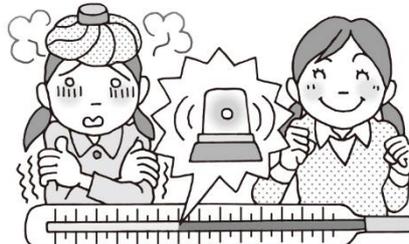
健康な日本人の平均体温は36℃台後半。でも、個人差が大きいものです。

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。



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



体温計の先は、「わきのくぼみの中心」にあてる



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



おせち料理には「今年も家族みんなが健康で幸せに暮らせますように」という願いが込められており、たくさんの具材には一つひとつ意味があります。中でも、次の3つは健康と関わりが深いとされています。

黒豆

「まめ」という言葉には元気・丈夫などの意味があり、「まめに暮らせるように」という願いが込められています。

昆布

「よろこぶ」のごろ合わせから「養老昆布」ともいわれ、年をとっても健康でいられるようにという意味が込められています。

エビ

漢字で「海老」と書くように、長いひげや曲がった体から老人に例えられ、長寿の象徴とされています。

2025年がみなさんにとって、
笑顔いっぱいの1年になりますように。



性暴力等犯罪被害専用相談電話「アイリスホットライン」について

あなたの **たいせつな** からだと **ここ**ろを **まも**ろう！

～おねがい、してもらいたいこと～

- ✿ あなたのからだは **ぜんぶたいせつ**だよ
- ✿ とくに **パンツのなか** みずぎで **かく**れているところは **ほかのひと**に
ぜったいに **みせたり** **さわ**らせてたりしたら **だめ**だよ！ **くちも** **さわ**らせないでね！
- ✿ もしも **み**られたり **さわ**られたり **へん**なことをされて
あなたが **いや**だな **へん**だな **きもちわるい**な とおもったら
あなたのはなしをきいてくれる **あんしん**できる **おとな**に **おし**えてね！

ほごしや しんらい おとな
-保護者（信頼できる大人）の方へ-

アイリスホットライン は、性暴力被害に遭われた方を **サポート** します

- 性暴力・性犯罪被害に関する相談の約1割が、幼い子どもたち（年少者）が被害にあったものです
- 被害に遭われた方は、女性だけではなく 男性も被害に遭われています
- 他人から、無理やり、体を触られたり、見られたり、触らせられたりなど、お子様が「嫌だな、変だな」と感じる出来事があったら、すぐに教えてもらえるよう伝えてください
- 性犯罪・性暴力被害専用の相談窓口「アイリスホットライン」まで、ご相談ください

性暴力に遭った…あなたは悪くありません
ひとりで悩まず、気持ちを話してみませんか

性暴力被害相談電話
(アイリスホットライン)

- ☐ 性別不問
- ☐ 匿名OK
- ☐ 秘密厳守

性暴力は、心も身体も傷つけ、被害者の尊厳を著しく踏みこじる重大な人権侵害です

0120-31-8341
048-839-8341
#8891

24時間
365日
受付中

支障内容はこちらから

問合せ 埼玉県防犯・交通安全課(分室) 048-710-5036

相談無料

WEB(メール)相談

オンライン
(Zoom) 相談

