

# ほけんだより 1月

令和6年1月8日  
東京都立板橋特別支援学校長  
尼子 創一  
保健室



あけましておめでとうございます。新しい年になってからみた夢を初夢といいますが、富士山や鷹、茄子の夢を見ると縁起がいいと言われています。みなさんの夢はどんな夢でしたか？2025年の夢や目標を叶えられるよう、日頃から努力を積み重ね、自分自身でできることを1つでも増やしていくことが大切です。そのためにも健康な心と体で過ごし、ケガや事故、病気に気を付け、笑顔で楽しい1年を送りましょう。

保護者の皆様へ



## ① 1. 2年生の保護者の方へ 「主治医の意見書」の更新について

新年度に向けて主治医の意見書の更新を行います。2月初旬に、現在お預かりしている主治医の意見書をお返します。内容の確認をしていただき、服薬等に変更がありましたら主治医を受診し、訂正や追記をしていただき提出をお願いいたします。内容に全く変更ない場合は、主治医を受診する必要はありません。保護者の方の確認のみで提出してください。詳細は2月初旬に意見書を返却する際にお配りするプリントにて御確認ください。また、受診の関係で、今月中に意見書の返却を希望される方は、担任を通して保健室までお知らせください。

## ② 精神科相談について

日時：1月28日（火）14時から  
先生：北 道子 先生  
相談を希望される方は、本日配布したプリントにてお申し込みください。



### 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 軽く腕を外から押さえて、下から押し上げるように持ち上げ、わきをしめる

## 体温にまつわるQ+Aクイズ

意外と知らない？

**Q** 平熱は誰でも同じくらいの温度である

**X** 人によって異なります

健康な日本人の平均体温は36℃台後半です。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。

**Q** 発熱の基準の値は37.5℃である

**O** 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。

**Q** 低体温症は単に凍えた状態である

**X** 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、自盛りは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のと体のたんぱく質が壊れ命にかかわります。

# 1月保健目標

## かんせんしょうたいさく りかい 感染症対策について理解しよう

しんがたころなういるすかんせんしょうや、いんふるえんざ等の感染症対策を正しく理解し、感染症から身を守りま  
しましよ。はやねはやおき、3しょくしっかりたべ、てあらい、かんきなど正しく行うことが大切です。



### 洗い残しの多い場所



手を洗ったあとは清潔なハンカチでふこう



## 正しい道を通って手荒れを防ごう!

※/編: 2/20

冬になると、手指が赤紫っぽくなってかゆくなる「しもやけ」や、ひび割れて血が出る「あかぎれ」などになってしまうことも。でも予防することもできます。お肌ぶるぶるへびさんが通った道を行って、正しい予防法を知ろう。

**外に出るときは**

- 手袋はしない
- 手袋をする

**手洗うときは**

- 水で洗う
- お湯で洗う

**手がカサカサしてきたら**

- 気にしない
- ハンドクリームをぬる

**手を洗い終わったら**

- ハンカチでふく
- そのまま自然乾燥

**カサカサは手荒れの始まりのサイン。ハンドクリームなどをぬって乾燥を防ごう。**

**お湯で洗うと、細菌などの侵入を防ぐ皮脂がとれてしまうよ。冷たても水が一番。どうしても我慢できないときはぬるめのお湯にしよう。**

**水滴が乾くとき、肌の水分も一緒に奪ってしまうよ。ハンカチで優しくふきとろう。**

**体が冷えると血の流れが悪くなって、しもやけになりやすくなるよ。手袋をして冷たい空気から手を守ろう。**

**これで予防法はばっちり。できることから対策を始めよう。**

**ゴール**