

保健だより 1月



令和7年1月6日
和歌山市立明和中学校



(HPへ)

年が明けました。「新年の抱負は？」などと聞かれたことがある人もいるかもしれません。抱負とは、単なる目標ではなく心の中に持っている計画のことです。だから「〇〇になりたい」だけでは不十分。「〇〇になりたい。だから××をする」と具体的に何をするかまで考えてみましょう。そうすると、自然とチャレンジしたい気持ちになってきますよ。新しい年に新しい一歩を！

かぜ・
インフルエンザ
流行中



	かぜ	インフルエンザ
発症の早さ	徐々に発症する	急激に発症する
主な症状	せき、鼻水、鼻づまり、喉の痛みなど軽い症状が多い	強い全身症状（関節痛、筋肉痛など）が出やすい
発熱時の体温	あっても37℃台が多い	38℃を超える
悪寒、倦怠感	軽め、またはほとんどない	強く、全身で生じる
主な病原体	ライノウイルスなど	インフルエンザウイルス
感染力	それほど強くない	強い。短期間で多くの人に感染する
合併症	ほとんどみられない	肺炎や脳症などの合併症もみられる

感染予防に役立つ あんなこと こんなこと

手洗い・消毒
だけじゃない！



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
発熱は病原菌などが体と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。

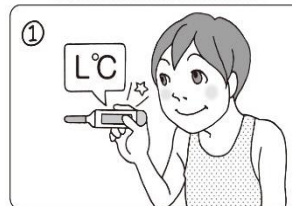
Q 低体温症は
単に凍えた状態である



✕ 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。非常に冷たい氷に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。

おぼえておこう

体温計の正しい使い方



体温計の電源を入れ、表示部に「L℃」が出たら準備完了



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

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のと体のたんぱく質が壊れ命にかかります。



予備のマスクを、かばんに入れておいてください。

裏もみてね

7つのちがいをさがそう



たとえば・・・右奥の灯台／中央奥の男性の帽子／右奥の親子連れの女性のマフラー／
手前の左はじの女子のくつ／手前の左から2番目の女子の耳当て／手前の男子の上着のボ
ックスト／手前の右はじの男性のダウンスーツの長さ