

2025年（令和7年）

1月 8日

城南中学校 保健室

年が明け、3学期がはじまりました。みなさんの今年の抱負は何ですか？抱負とは、心の中に抱いている計画や決意のことです。「〇〇になりたい」という単なる願望だけでなく、「〇〇になりたい。だから××をする」と具体的に何をするのか、までを考えてみましょう。そうすると、自然とモチベーションがあがり、チャレンジしたい気持ちになってきます。新しい年に新しい一歩を、踏み出してみませんか？

「インフルエンザ警報」発令

インフルエンザの出席停止期間

「発症した後5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで」となっています。

昨年の12月26日に広島県では「インフルエンザ警報」が発令されました。感染者数は昨年よりも上回っています。感染対策をしっかりと、体調管理に努めましょう。

【インフルエンザの予防】

- ・外から帰ったときだけでなく、こまめに、流水と石けんで“手洗い”を励行しましょう。
- ・睡眠をしっかりと、偏食せずバランスの取れた食事を心がけ、体力をつけましょう。
- ・咳エチケットを守りましょう。
- ・室内は、加湿器などを使って、適度な湿度（50%～60%）を保ち、こまめに換気をしましょう。
- ・人が集まる場所への不必要な外出は避け、人混みに入る場合は、不織布製マスクを着用しましょう。
- ・症状などからインフルエンザが疑われる場合は、早めに医療機関を受診しましょう。

冬は生理痛がひどくなりやすい?!



生理が始まると、基礎体温が下がるうえ、痛みの原因物質が血管を収縮させ、血行が悪くなります。冬はここに寒さが加わり、体がとても冷えやすい状態なのです。体が冷えて血行が悪くなると、痛みの原因物質の循環が滞り、一所に留まってつらい生理痛を起こします。

対処1 体を温める

薄着や冷たい飲み物は避け、上手に重ね着をしたりカイロなどのあったかグッズを使うなどの工夫で、生理中は特に体を温めるように意識しましょう。

対処2 温まりやすい体を作る

熱は筋肉から作られます。部活を引退して急に生理痛が酷くなった人は、筋肉が落ちて血行が悪くなっているのかも。適度な運動で普段から温まりやすい体づくりをしておきましょう。



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

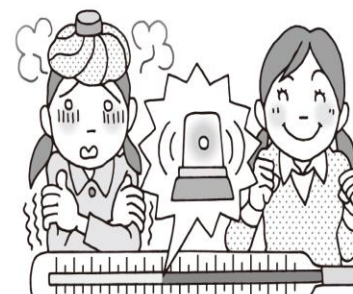
差が出ることも

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

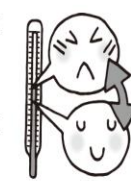
考えても良いでしょう。

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

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ります。

