

ほけんだより

令和 7(2025)年 1月 17日
札幌市立中央小学校
保健室
NO.11【HP用】

新しい年が始まりました。お子様が元気に新年のスタートを切れるよう、手洗い・うがい、十分な睡眠を心掛けていきたいですね。引き続き、御家庭での健康観察や健康管理へのご協力をお願いいたします。



2025年
巳年
ぐっすり眠って
元気な1年を

あけましておめでとうございます。2025年は巳年、干支はヘビです。干支のヘビは縁起の良い動物で、脱皮をすることから「復活と再生」を表すとされています。



「復活と再生」というと大げさなイメージがありますが、みなさんの毎日の中でも行われています。それが睡眠。

睡眠中、体の中では成長ホルモンというホ

ルモンが分泌されます。成長ホルモンは、遊んだり勉強したりして疲れた体と脳を元気にさせ（再生）、次の日にまたたくさん活動できる（復活）ようにしてくれます。

成長ホルモンの分泌にはぐっすり眠ることが大切。1年を元気に過ごすためにも、毎日しっかり睡眠をとってくださいね。



連休明けは、下記のような訴えが多くなります

頭が痛い…

学校いきたくない…

お腹が痛い…

なんとなく具合がわるい…



生活リズムが崩れていませんか？



年末年始は、夜更かしや朝寝坊をしがちですね。睡眠サイクルの乱れは、心身の不調につながります。体が慣れるまで辛いですが、**早めにもとのリズムに戻していきましょう。**

また、不規則な生活は便秘の原因にもなります。朝決まった時間にトイレに座る習慣をつけると、腸が動きやすくなります。お子様へ

「うんちが出なくても、トイレに行こうね」と、一声掛けていただくと効果的です。

Check!

ねる時間
おきる時間
ごはんの時間
トイレの時間

よくあるご質問 ～体温～

Q

朝は37.3℃でした。
発熱にはあたりませんか？



A

感染症法では**37.5℃以上**が発熱とされています。
お子様の平熱にもよりますが、朝は体温が低く出やすいです。登校前に「高めかな？」と思った時は、御家庭で様子を見ていただくと安心です。

Q

体温計の計測値が疑わしいと
思うことがあります。エラーが
出ることもあるのですが…。



A

汗をかいていたり、測定中に動いたりすると
エラーが出やすいです。また、**体温計をはさむ
位置や角度**によっては、正しく計測ができない
ため注意が必要です。

体温計の正しい使い方

- ・脇に汗をかいているときは、しっかり拭き取ります。
- ・食事や運動の直後は避け、座った状態で静かに測ります。



① 体温計の電源を入れ、
表示部に「L°C」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

保健室では…

- 来室したお子様の「訴え」のほか、「全身状態」「教室での様子」「朝からの経過」「環境や活動の要因」などを総合的にみて、休養や手当の方法、家庭連絡（早退含む）の判断をしています。
- **37.5℃以上**の発熱は保護者の方にお迎えをお願いしておりますが、一時的な体温上昇と思われる場合は休養のうえ、時間を置いて計測しています。
- 発熱はなくても、**学習活動の継続が難しい場合や、休養しても軽快しない場合は**、お迎えをお願いしています。特に、感染症の流行期は、**保健室での長時間の休養により、かえってお子様の感染リスクが高くなる**ことも予想されますので、早めのご対応をお願いいたします。