

# ほけんだより 12月

2学期の終わりが近づいてきました。たくさんの行事があった2学期でしたね。少し疲れが溜まっている人もいないでしょうか？毎日たつぷりと睡眠をとって疲れをやわらげましょう。また、元気に終業式を迎えるためにも引き続き手洗いなどの感染予防をしていきましょう。



## 12月のめあて☆外で元気に遊ぼう

だんだんと寒くなってきて「外で遊ぶのはやめておこう…」なんて人はいませんか。外で元気に遊ぶと、いいことがたくさんあります。

- 体力や免疫力が付き、風邪をひきにくくなる。
- 夜、ぐっすり眠ることができる。
- 気持ちがすっきりして、勉強がはかどる。



遊びはじめは少し寒いかもしれませんが、動いていれば体も温まってきます。ぜひ、お友達とさそい合って、外で元気に遊びましょう！

## ★冬休みの過ごし方について★

もうすぐ冬休みです。夏休みと比べると短いお休みですが、今からいろいろな予定を立てている人も多いと思います。楽しい冬休みを過ごして、年明け元気に新学期のスタートが切れるようにしたいですね。そのためには夜ふかしに注意して生活リズムをくずさずに過ごしましょう。



# ほけんだより 12月

令和4年12月1日  
練馬区立中村小学校  
保健室 保護者の皆様



## ★新型コロナウイルス・季節性インフルエンザの同時流行に備えましょう。

既に厚生労働省より通知が出ておりますが、今年の冬は新型コロナウイルス感染症が今夏を上回る感染拡大が生じる可能性、それと同時に季節性インフルエンザが流行する可能性があると言われています。このことが意味するのは、より多くの発熱患者が同時に生じることと、それに伴って医療機関、検査機関等にかかりづらくなることです。

そのためにも万が一に備えて事前に準備しておくことが重要になってきます。

### 【例】

- ・新型コロナ 抗原定性検査キット（参考：厚生労働省 HP）  
※「研究用」ではなく国が承認した「医療用」もしくは「一般用」のキットが推奨されています。
- ・解熱鎮痛薬（参考：都薬剤師会 HP）
- ・その他生活必需品、食料品：1週間程度を目安に備蓄
- ・ワクチン接種（参考：東京都福祉保健局 HP）  
などが推奨されています。

### ★参考



医療用キット  
について



一般用キット  
について



解熱鎮痛剤  
について



新型コロナウイルス  
ワクチンについて

## Q. 発熱は何度から？

- ① 37.0度
- ② 37.5度
- ③ 38.0度



答えは… ② です。

医学的には

- ・高熱：38.0度以上
- ・発熱：37.5度以上

ただし、37.5度以上でないと発熱していないのかというと、そうとも言い切れません。これはあくまで「医学的には」。

平熱は人によって大きく違います。平熱が35.8度など低い人は、37.2度でも「体がつらい…」と感じ、発熱と言える状態になることも。反対に、平熱が37.2度と高い人は、37.5度でも元気な場合があります。

大切なのは、普段から体温を測り、自分の平熱を知っておくこと。

「なんだか調子が悪いな…」と感じたら、外出せず、早めに休んでください。

