



令和8年1月8日  
練馬区立開進第三小学校  
校長 佐々木秀之  
養護教諭 多田 優子

あけましておめでとうございます。冬休みは楽しく過ごすことができましたか？  
今日から3学期がスタートしました。冬休みの生活リズムから学校の生活リズムに  
戻し、体の調子を整えて、1月も元気に過ごしましょう。



せいかつ

## 生活リズムをもどすためには？

規則正しい生活リズムに戻すため、3つの事に気を付けて過ごしてみましょう。

### ① 早起きをしよう。



朝早くおきて、太陽の光をあびることが大切です。  
体内時計がリセットされ、体の中から目が覚めます。

### ② 朝ごはんをかかさず食べよう。



朝ごはんを食べることで、体に栄養がとどき、頭と体が目覚めます。朝ごはんを食べることで、うんちも出て、おなかもスッキリ。

### ③ 昼間は元気に体を動かそう。



昼間に体を動かすと、適度に疲れるので、夜ぐっすりとねむれます。外で元気に遊びましょう。



## 身体計測があります

1月9日(金)	6年生	1月15日(木)	3年生
1月13日(火)	5年生	1月16日(金)	2年生
1月14日(水)	4年生	1月19日(月)	1年生

身長・体重を測るので、  
体育着を忘れないように  
しましょう！





# ハンカチ・ティッシュを忘れずに！

保健委員会の取り組みとして、全校のハンカチチェックを実施しました。2日間の集計の結果は以下の通りです。

1年生	87%	4年生	64%
2年生	69%	5年生	68%
3年生	71%	6年生	78%

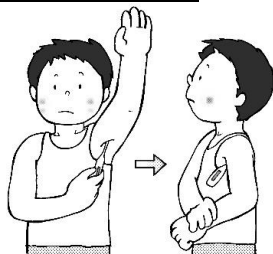
全校72%

手を洗った後、清潔なハンカチで手を拭いていますか？ハンカチやティッシュは、手を洗ったあとに、水を拭き取るだけでなく、汗を拭く、また、火事の時に口を覆うなど緊急時に使うものでもあります。毎日清潔なハンカチを身に着けられるよう、ご家庭でもお声かけください。

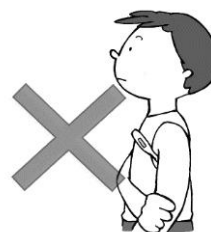
## 自分の平熱を知っていますか？

皆さんは自分の平熱を知っていますか？平熱は一人ひとり違います。毎日同じ時間にはかることで平熱を知ることができます。また、体温は病気かどうか知るための一つの目安になります。朝の体温チェックを習慣にしていると、体調の変化に気がつくことができます。

### 正しい体温計の測り方



体温計を下からさし、少し押し上げるようにしてワキをしっかりとめる。



**Q** 平熱は誰でも同じくらい温度である



**×** 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。

非常に冷たい水に5～15分つか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。

