



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？



きょう から がっこう ふゆやす せいかつ がっこう せいかつ
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
もど 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？

きそくただ せいかつ もど こと き つ す
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。



あさはや たいよう ひかり
朝早くおきて、太陽の光を
あびることが大事です。
たいないどけい
体内時計がリセットされ、
からだなかめさ
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。



あさ 朝ごはんを食べることで、
からだ 体に栄養がとどき、頭と
からだ あたま あさ
めざめが目覚めます。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。



ひるま からだ うご てきど
昼間に体を動かすと、適度
つかよるに疲れるので、夜ぐっすり
とねむれます。外で元気に
あそ遊びましょう。



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！





わす 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%

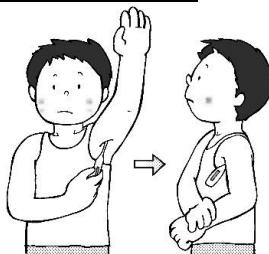
全校 72%

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。

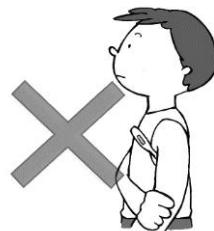
じぶん　へいねつ　し 自分の平熱を知っていますか？

皆さん、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しめる。



平熱は誰でも同じくらいの温度である

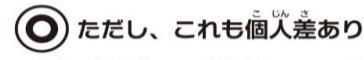


人によって異なります

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。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。



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。いつもより高いと感じたら発熱の始まりと考えて良いでしょう。つまり、発熱の仕方にも個人差があります。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。



低体温症は単に凍えた状態である



命にかかる危険な状態です

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℃以下になってしま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、体温を保たないときも、体温を保たないときも危険です。