



令和7年1月9日
練馬区立大泉中学校
1月号 保健室

新しい1年が始まりました。新たな目標を胸に、新年を迎えたことと思います。
皆さんにとって、今年も素晴らしい1年になるように保健室からも応援しています。一緒に頑張りましょう！



毎日同じ時間に起きる



起きたら
日光を浴びる



夜更かししない
早く寝る

適度な運動をする



朝ごはんを
きちんと食べる



新学期が始まりましたが
お正月気分から抜け出せて
いない人はいませんか？
学校モードにスイッチを切り換え、
生活リズムを取り戻しましょう！

昨年からインフルエンザが猛威を振るっています。インフルエンザだけでなく、他の感染症の流行も予想されます。1年生は校外学習、2年生はスキー移動教室、3年生は受験シーズンとイベントや大事な行事がたくさんある時期です。手洗いやマスクの着用等、基本的な感染症対策をもう一度見直し、心掛けて生活しましょう。



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

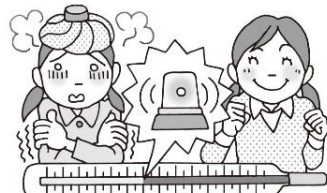


X 人によって異なります

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



O 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



X 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分つい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。



おぼえておこう

体温計の正しい使い方



① 体温計の電源を入れ、表示部に「L℃」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

2025年は巳年。干支はへびです。へび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」というとインパクトがありますが、皆さんの日常生活でも行われています。それが『睡眠』です。疲れた身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。



知ってる!? 睡眠の本当のはなし

睡眠には大きく3つの役割があります。

1 疲労を回復する

眠りに入ってからすぐの段階では疲労があるため深い睡眠となります。この時に成長ホルモンが分泌されます。成長ホルモンは体の成長をうながすだけではなく、傷ついた細胞を修復したり、からだの免疫機能を強化したりと、代謝を促進する働きがあり、疲労回復には欠かせません。

2 脳のメンテナンスをする

脳は睡眠中に機械メンテナンスを行っています。睡眠を適切にとっていない状態は、長時間シャットダウンせずに動いているパソコンと同じです。処理速度（思考のスピード）が遅くなったり、不適切な処理（誤解や思い違い）を行ったりする危険があります。

3 記憶する

睡眠は記憶の形成にも大きな働きをもっています。大きく分けて「手続き記憶」と「意味記憶」の2種類があります。

●**手続き記憶**：スポーツの動作や楽器の演奏など、体が覚える記憶。

浅い睡眠（non-REM 睡眠）中に脳の中で新たな神経回路網が作られ、記憶として固定されます。

●**意味記憶**：英単語や数学の定理など、脳が学習したことを覚える記憶。

学習したことは一度短期記憶として記憶されます。短期記憶は REM 睡眠中に過去の記憶と関連づけられた上で、思い出しやすいように見出しをつけて整理され、長期記憶として固定されます。

