



# ほけんだより 12月



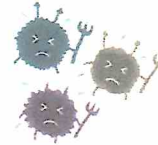
令和4年12月27日  
中野区立中野東中学校  
校長 久保田 啓介  
養護教諭 白石 紗規

今年もあっという間に残りわずかとなりました。寒さも本格的になり、いよいよ冬本番となってきました。みなさんはこの1年、どんな1年でしたか？冬休み中に来年の目標を立て、1月から新しい気持ちで学校生活を送りましょう。

## 感染症情報

《今月の感染症情報》

- ・新型コロナウイルス感染症 10人程度
- ・インフルエンザ
- ・水ぼうそう
- ・胃腸炎



気温や湿度も下がり、感染症が流行しやすい時期です。消毒も大切ですが、1番大切なことは手洗い・うがいを徹底して行うことです。水が冷たくても、しっかり石けんを使って洗いましょう！



突然ですがみなさんは、自分の平熱を知っていますか？毎朝検温し、自分の体調面を確認してから登校していると思います。体調の変化にいち早く気付くためにも、自分の平熱を知っておきましょう。

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度以上でないが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「体がづらい…」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ね。



## 12月の保健目標：「感染症を予防しよう！」

感染症予防は、今では毎日当たり前のように気を付けていることですね。もう一度自分の生活を振り返ってみて、正しく予防できているか見直してみましょう。

## 保健給食委員会コーナー

今月の目標：感染症を予防しよう！

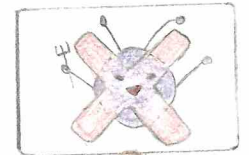
担当：鈴木、坂井、吉野、梁取、松村、藤田

### メリット

- 毎日元気に生活できる
- 友達と楽しく話せる
- 給食をおいしく食べられる

### 予防する方法

- こまめに手洗い、アルコール消毒をする
- 食事と睡眠をよくとる



## 「学校保健委員会のお知らせ」

日時：令和5年1月19日（木）13：20～15：00

内容：今年のテーマは「思春期の頭痛」について脳神経外科の先生よりご講義いただく予定です。詳しくは15日付けで配布したお知らせをご参照ください。また、参加申し込み書の締め切りは過ぎていますが、参加申し込み書の提出または、ご連絡いただければ参加可能です。詳しくは15日付けで配布したお知らせをご参照ください。