

ほけんだより 12月

令和7年度（2025年度）12月号

大阪市立墨江丘中学校 保健室 NO. 9

12月に入って一気に気温が下がり、肌寒くなりました。冬は空気が乾燥し、感染症が流行する季節でもあります。とはいえ感染予防の基本はいつもと同じ。いつも通りの対策を、いつも以上に念入りに行いましょう。一方、冬は夜空に輝く星がきれいに見えます。温かい食べ物も寒い日に食べるとよりおいしく感じますね。皆さんも冬ならではの楽しみ方を見つけてみてください。

さて、保健室では頭痛や発熱で早退する人が増えてきました。大阪では過去15年間で最も早くインフルエンザが流行し、すでに警報レベルと報道とされています。本校では1年生を中心に流行が広がりつつあります。この調子で油断せず、感染予防に努めましょう！

12月の保健目標

石鹸でていねいに手を洗い、 インフルエンザを予防しよう！

石けんやハンドソープの「殺菌・消毒」どんな意味？

多くの石けんやハンドソープにある「殺菌・消毒」の表示。この言葉の意味、知っていますか？

殺菌	多くの菌やウイルスを死滅させること	…つまり、石けんやハンドソープを使うと感染症を予防しやすいということですね。
消毒	感染症を発症しない水準まで菌やウイルスを減らすこと	ちなみに、似た言葉に「除菌」がありますが、除菌は菌やウイルスをある程度取り除くことで、殺菌と比べると消毒効果はやや弱いです。

石けんやハンドソープには殺菌・消毒効果がありますが、丁寧な手洗いが大前提。
感染症が流行しやすい時期、改めて手洗いを徹底しましょう。

特に給食前、トイレ後はしっかり手を洗いましょう！洗った後は、清潔なハンカチで手をふいて下さい。ハンカチはポケットに入れておきましょう

インフルエンザA型、流行中！

報道等でもある通り、インフルエンザが流行しています。国立健康危機管理研究機構国立感染症研究所は、12月1日、変異型「サブクレードK」と呼ばれるタイプのインフルエンザウイルスの感染が広がっていると発表しました。変異型の症状や重症度は従来のインフルエンザと大きく変わらず、これまで通りの予防方法が有効と発表がありました。ただ、今後も高いレベルで流行が続くことが考えられるとのこと。もうすぐ冬休みに入りますが、冬休み中も感染予防を忘れずに。お正月などイベントを楽しむ人も、勉強をがんばる人も、元気に過ごしたいですね。

インフルエンザの予防を心がけ、流行を阻止しよう！



◆ 1・2年生対象 保健調査票提出のお願い ◆

1・2年生につきまして、新学期からのスムーズな健康管理と、長距離走の授業を安全に実施するため、保健調査票の提出にご協力をお願いします。とくに携帯電話番号や勤務先など、緊急連絡先の変更がないかご確認ください。通院しているケガ、学校に持参する内服薬について、4月より変更がありましたら、必ずご記入ください。

保健調査票は12/5に配布します。**一緒にお配りする名前入り封筒に入れ、12月10日までに担任までご提出ください。**ご協力よろしくお願いします。

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

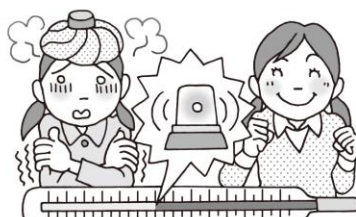


✕ 人によって異なります

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、体温を保たないと危険です。



豆知識

体温計で測れる温度は決まっている

体温計の測定できる最大の体温は42.0℃。昔ながらの体温計も、目盛りは42℃までです。基本的に発熱しても41.5℃以上になることはなく、それ以上高い熱が出ると体のたんぱく質が壊れ命にかかります。



学校保健委員会を開催しました

12月5日、多目的室にて学校保健委員会が開催されました。学校歯科医の岡本先生もお越しいただき、健康診断やアンケートの結果から、視力低下や歯の増加、スマホの長時間使用などの本校の健康課題について共有し、考える機会になりました。生徒保健委員会からも委員長の林さん・副委員長の山中さんが代表で参加し、保健委員会の活動報告を行いました。年間を通じて全員で取り組んでいる石鹸点検やハンカチチェック、健康課題からグループで考え合っている保健の取組について、紹介してくれました。お疲れ様でした！



新年をSTAR☆I♡がけてほしい☆健康生活☆
冬休みの☆元気は☆するために☆



日本スポーツ振興センター申請について

現在、学校で起こったケガについて、4月から11月までの請求分の請求を行っています。学校生活に関わることでケガをして受診した人は、できるだけ年度内に申請の手続きをお願いします！手続きに必要な書類は保健室にありますので、教えてください。

日本スポーツ振興センターの請求は、ケガをした日から2年以内ですが、学年が変わると忘れてしまいがちなので、できるだけ早めの申請をお願いします！学校で怪我をしたけれど、書類をもらっていないという人がいましたら、保健室までご連絡ください。ご不明な点などありましたら、保健室までお問い合わせください。

今年も受診票の提出にご協力いただきありがとうございました。12月の学期末懇談で、今年度の定期健康診断の結果をお知らせします。学級担任より配布する予定です。また、食生活アンケートに回答した人や骨密度測定に参加した人は、結果の個票もお渡しします。生活習慣に応じてメッセージが入っていますので、生活習慣改善のめやすにしてみてください。来年もよろしくお願いします。



Merry★Merry
Christmas