

ほけんだより

令和6年1月10日

第9号

高岡市立太田小学校

今年もよろしく
お願いします



3学期が始まりました。新年早々の自然災害の影響は、子どもたちの心に大きく影響を与えています。不安になったり・眠れなくなったり等、心配な症状や様子が見られることがあります。こうした反応は誰でも起こりうることであり、その多くは時間とともに消失していくと言われています。しかし、このような状態が続く場合は、学校や医療機関等に相談するとよい場合もあるので、しばらくの間、ご家庭での子どもの心の観察をお願いします。

PTSD (心的外傷後ストレス障害) を予防するためには

早めの対応が大切です。

甘えや夜尿など赤ちゃん返りをするようになっても受け入れて安心できるようにしましょう。

怖がるときには、しっかり抱きしめてあげましょう。

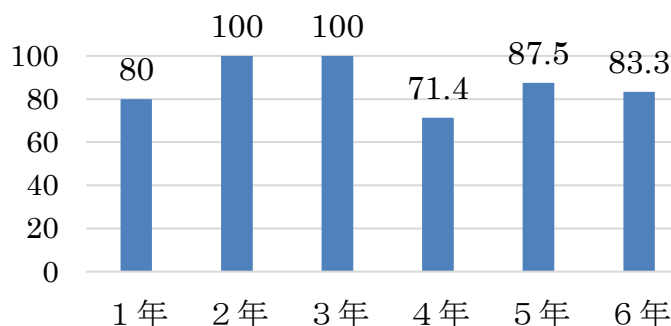


子どもが、安心して体験や気持ちを語れるような雰囲気づくりに心がけましょう。

普段の生活リズムが回復できるよう援助を心がけましょう。

きっず虹の健康チャレンジャー

めあてを30日間達成できた人(%)



11月に行った学校保健委員会後から、30日間継続して健康生活に取り組む「きっず虹の健康チャレンジャー」。1日もかかさず目当てを守った人は、57人(75%)もいました。

よくがんばったね

～児童の感想より～

- ・ 私は寝ている時、口を開けていることが多かったので「あいうべ体操」を頑張ったら、少し「ポカン」と口が開くことが減りました。(2年)
- ・ いつもより朝ごはんを食べることを意識できた。(3年・6年)
- ・ 30日間、毎日、目標を達成できてうれしいです。(5年)

～おうちの人のことば～

- ・ 毎日(歯みがきが)できるようになったので、次は、丁寧に磨いてみよう!
- ・ あいうべ体操を家でもやっていました。これからも続けていければいいと思います。

毎日測っていたけど
知っているようで
知らない…

体温のヒミツ

体温は、みんなの体の状態がわかる「健康のバロメータ」、その隠されたヒミツを紹介

ヒミツ

子どもは大人より 体温が高い

体温はだいたい $36.5^{\circ}\text{C} \pm 0.5^{\circ}\text{C}$ と言われています。
子供は新陳代謝が活発なので、大人より少し高め。
反対にお年寄りはやや低めです。

もんだい
問題

一番体温が高い動物は？



ところが…

ヒミツ

平熱が 36°C 以下だと「低体温」

保健室でも、最近
見かけます。

体温が35度台の人は注意

ふだんの体温（平熱）が 36°C 以下の「低体温」の人が増えています。
原因は「運動不足」や「生活リズムの乱れ」と考えられています。



改善するためには？

- 運動**…熱を作る筋肉を使うために、毎日の運動を。
- 食事**…3食しっかり食べる。夜9時以降の食事は、脂肪に変わりやすいので遅い夕食は避ける。
- 睡眠**…朝は、太陽の光を浴びて、体内リズムを整える。夜は、お風呂に入って体を温める。

ヒミツ

体温は測る場所によって違う

体の表面と内部では、体温が違います。
体の内部と温度が近く、測りやすいので「わきの下」で測ります。

1 わきの中心に、 30° 度の
角度になるよう当てる。



2 ひじをわき腹につけ、体
温計をわきにはさむ。

測定中は
動かない



正しい
正解は 3
鳥 ですよ！



平熱は、人間… $36 \sim 37^{\circ}\text{C}$
犬… $38 \sim 39^{\circ}\text{C}$
鳥… $40 \sim 42^{\circ}\text{C}$

この差は、
「どれだけがんばって運動して
いるか」の差です。

鳥は羽をはばたかせ空を飛ぶ
必要があります。その差が
体温に表れているのです。