

# ほけんだより 11月

令和3年11月4日  
 昭島市立共成小学校  
 校長 森本 弘子  
 保健室  
 1～3年生用



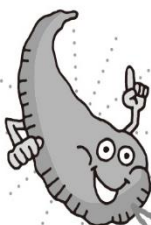
1が2つならば11月は「いい〇〇の日」というけんこうにかんする  
 記ねん日がたくさんあります。「記ねん日」といっても、おいわいをする  
 のではなく、みなさんに正しく知ってほしいというねがいがこめられて  
 います。体のことで「そういえば・・・なぜ?」と、き問がある人は  
 ほけん室に聞きに来てくださいね。

## けんこうにかんする記ねん日 分かるかな?

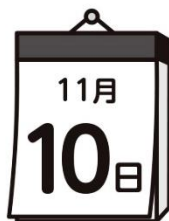
せん線でつないでみよう!



ハブラシはえんぴつみたいに持って  
 ね。軽い力で小さざみに1～2本ず  
 つみがくのがポイント。毛先が開いて  
 きたら、新しいものにバトンタッチ  
 する時期だよ。



黄土色でバナナみたいな形のぼく  
 は、けんこうのあかし!かたいと、  
 食物せんいや水分が足りないのか  
 も。やわらかすぎるときは、よくかんで  
 食べているのかをふり返ってみて。



休み時間になったら開けてほしいな。  
 空中にたまたまようウイルスや細菌を  
 外に追い出すよ!空気の通り道がで  
 けるように、対角線に2か所あけて  
 ね。



いつも手あらいや消どくをしてくれ  
 てありがとう。もし、かんそうではだ  
 がカサカサになったら、手をうるおし  
 てね。あらった後はハンカチでしっか  
 りふいて、クリームをぬってね。

# ほけんだより11月

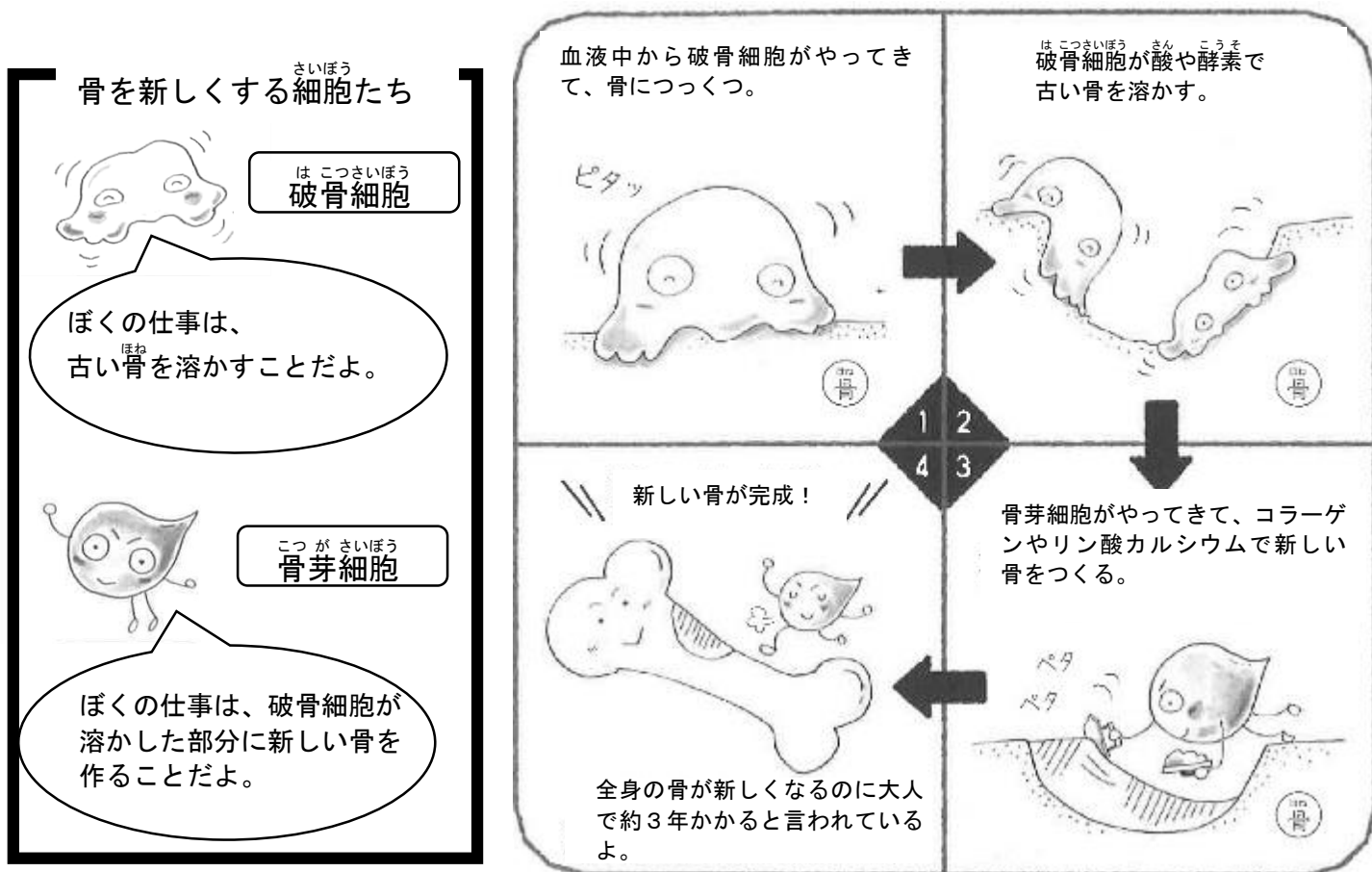
令和3年 11月 4日  
 昭島市立共成小学校  
 校長 森本 弘子  
 保健室  
 4～6年生用

だんだんと日が短くなって、近づく冬を感じますね。本格的な冬が訪れる前の温かくておだやかな天気のことを「小春日和」といいます。すんだ秋空とやわらかい日差しのもとで、紅葉をまんきつするのもいいですね。ただ、朝ばんは冷えこむので、衣服の調節をして、カゼをひかないように気を付けてください。



## 骨は日々、 新しくなっている

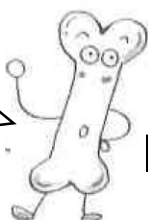
骨は毎日、新しくなることで、強く、大きくなっていくよ。どのような仕組みで新しくなるのかを見てみよう。



### でも、カルシウム不足になってしまうと…？

破骨細胞が骨を溶かしたあと、骨芽細胞がうまく骨をつくれません。

カルシウムがないと、骨がスカスカになってしまうよ。



### 骨を作る材料、カルシウムを多く含む食材は？

チーズ、牛乳、小魚、ヨーグルト、小松菜など

ほかにもこんなことが骨を強くするよ！

- 1、適度な運動をすること。
- 2、カルシウムの吸収をうながすビタミンDをとること→しゃけや干しシイタケなど。
- 3、骨の形成をうながすビタミンKをとること。→ほうれん草や小松菜、納豆など。



## お家の方と一緒に読みましょう

現在、新型コロナウイルスの感染者数は低い水準を保っていますが、東京都では11月30日（火）までを「基本的対策徹底期間」として、感染症再拡大防止のための協力を依頼しています。引き続き、「3つの密」の回避、人と人との距離の確保、マスクの着用、手洗いなどの手指衛生をはじめとした基本的な感染防止策の徹底についてご協力をお願いします。

さて、健康状態を把握するための「検温」はコロナ禍の生活の中で当たり前となっていますよね。今回は、「体温のヒミツ」について紹介します。非接触体温計が普及していますが、正しい体温の測り方をお子さんと一緒に確認していただければと思います。

知っているようで 知らない

# 体温のヒミツ

みんなの体の状態がわかる  
“健康のパロメーター”。その  
隠されたヒミツを紹介します。

ヒミツ

平熱が 36℃以下だと「低体温」

ふだんの体温（平熱）が36℃以下の「低体温」の人が増えていると言われています。原因は、運動不足や生活リズムの乱れだと考えられています。

改善するためには？

大切なのはよく食べて、よく動き、よく寝ること。生活リズムを見直してみましょう。



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温度が違います。ふつう、表面は中心部分よりも少し低め。気温の影響を受けやすく、安定していません。

ふだんは体の内部と温度が近くて測りやすい、「わきの下」で測ります。



正しい体温の測り方

わきの中心に、体温計の先端を 30° になるように当てる

1



ひじをわき腹につけて、体温計とわきをしっかりと密着させる

2



運動

筋肉は熱を作る大切な場所。毎日体を動かして筋肉量をアップさせましょう。

食事

3食しっかりととりましょう。夜食は夜型の生活になりやすいので注意。

睡眠

早寝早起きで睡眠のリズムを整えます。朝は太陽の光を浴びて1日をスタート！ 夜は、お風呂に入って体を温めると寝つきがよくなります。

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℃±0.5℃と言われています。子どもは新陳代謝が活発で、大人よりも少し高め。反対にお年寄りはやや低めです。

Q 発熱って何度？

年齢の違いはもちろん、個人差のある体温。そこで難しいのが…発熱の判断。

日常的には

37.5℃以上…発熱  
38.0℃以上…高熱

と言われることが多いです。

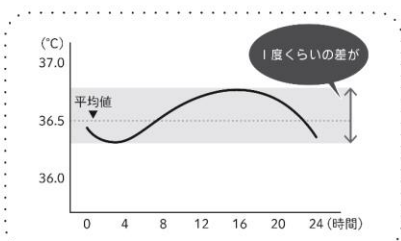
※医師及び指定届出機関の管理者が都道府県事に届け出る基準（厚生労働省）より

ヒミツ

体温にはリズムがある

体温 × 24時間

1日の中で変化のリズムがあります。眠っている間は低く、起きて活動するにつれて上がっていきます。夕方ピークで、夜にかけてまた少しずつ下がっていきます。



体温 × 月経周期

女性は月経周期によって変動します。月経が始まると体温が下がって低温期に。排卵があると上昇して、次の月経まで高温期が続きます。

