

ほけんだより



静岡聴覚特別支援学校
保健室 文責・栗田
令和7年1月9日



新しい年、そして3学期が始まりました。冬休みは、元気に楽しく過ごすことができたでしょうか。

現在、県内ではインフルエンザの流行が警戒レベルになっています。3学期も、寒さに負けない丈夫な体を作り、感染予防対応をしながら、元気に毎日を過ごせませう御協力をお願いします。

今年も、心と体を自分で整え、大きく成長できるように、応援していきたいと思います。



体温にまつわるQ&Aクイズ



**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

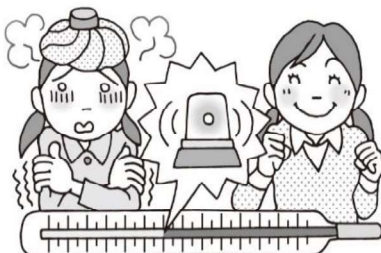
夜で1℃くらい

差が出ることも

ありますよ。



**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るのも良いでしょう。

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。



**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。



**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わります。



どのような体温計を使っていますか？

体温を測るとき、終了を電子音でのみお知らせするタイプの体温計では、分かりにくい子どもたちが多いです。

学校では、いろいろな種類の体温計を用意し、希望者には体験してもらっています。また、最近はユニバーサルデザインの体温計も増えています。

体温計をわきのくぼみにしっかり当てて、正しい姿勢で測定できるように、検温終了がお子さんに分かりやすい体温計を探してみてください。

検温終了を、「振動」と「電子音」の両方でお知らせするタイプ	
検温終了を、「メリーさんの羊」のメロディー音でお知らせするタイプ	
検温終了を、2波長の交互音（ピポピポ）でお知らせするタイプ	

発熱してウイルスとの戦いを有利にする！

高い温度環境では、体の免疫細胞の働きが良くなり、ウイルスなどの異物に対する反応が強くなります。発熱は体が身を守るための生体防御機能の一つと考えられます。そのため、安易な解熱剤の使用は控えるべきだと言われます。しかし、高熱が長く続くと体力の消耗や貧血などを引き起こすこともあり、発熱によるけいれん（熱性けいれん）を起こしたことがある小児の場合は、解熱剤を早めに使うなど、時と場合によって、発熱時の対処方法は異なります。

冬休みの通院状況について

冬休みに定期通院や病気等で通院をした場合は、「受診結果連絡票」へ記入して、緑のクリアファイルに入れて提出してください。新たに学校での内服が必要になった場合は、「与薬依頼書・見届け依頼書」への記入もお願いします。用紙は、学校ホームページからダウンロードできます。

感染症にかかったときの連絡について

感染症にかかった場合は、様子を学校へお知らせください。

インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症と、その他の感染症の出席停止の様式は異なります。用紙は、学校ホームページからダウンロードできます。

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°C」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

