



新年明けましておめでとうございます。皆さん、心新たに過ごしましょう！
“一年の計は『元旦にあり』” 皆さんもぜひ“今年の抱負”を掲げ、その達成に向け励んでください。
今年も心身ともに健やかな成長を祈念いたします。



さあ、三学期が始まりました！「まとめの学期」と云われ、今の学年をしっかりと締めくり、次のステージ、次の学年へと繋ぐとても意義のある学期です。どの学年においても、当該学年としての諸々の力が育っている様子を見届け、さらに見守り続けたいと思います♡

3年生にとっては“いよいよ高校入試”が迫っています！冬季は「感染症流行シーズン」でもあるので、体調管理はより意識して努めて下さい。全学年において「感染症対策」を図りましょう→うがい・手洗い・マスク・部屋の加湿・食事や睡眠をしっかりととり免疫力upを

風邪をひいたら...

どんなに気を付けていても風邪をひくこともあります。
でも過ごし方次第で、早く治せますよ！

- たっぷり寝る
- 加湿する
- お風呂に入って体を温める
- こまめな水分補給
- 食欲があれば、少しでも食事をとる

インフルエンザと風邪の違いは？

	インフルエンザ	風邪
発熱	高熱 (38℃以上)	通常は微熱 (37~38℃)
主な症状	せき、のどの痛み、鼻水、関節痛、筋肉痛、全身の倦怠感 など	せき、のどの痛み、鼻水、頭痛 など
症状の進行	急激	ゆっくり

自分でできる予防法

規則正しい生活で免疫力を高め、室内の温度と湿度にも注意して、ウイルスが過ごしにくい環境を作りましょう。正しい手洗いでウイルスを除去することも忘れずに。インフルエンザにはアルコール消毒も有効です。

あったかい重ね着のポイント

✓ **肌着を着る**
肌に直接当たるので汗をよく吸う素材がオススメ。速乾性があれば体が冷えません。

✓ **外側は風を通さない素材のものを**
外の冷たい空気を通さず、中の熱を逃がさないためにも風を通しにくい素材のものにしましょう。

✓ **2~4枚の重ね着を**
体から発生した熱が服と服の間の層に溜まり暖かくなるので、着る枚数が少ないと効果が低くなります。たくさん着すぎても脱ぎ着しての調節がしにくくなるので注意しましょう。

勉強の効率アップ↑のコツ

テストや試験に向けて勉強を頑張っている人も多いと思います。その時はこんなことに気をつけてください。

適度に休憩する
集中力は長い時間は持ちません。適度に休憩をした方が集中できます。

しっかり寝る
勉強した内容は寝ている間に脳に定着するのでしっかり寝ましょう。睡眠不足は集中力の低下や体調を崩す原因にもなります。

部屋の換気をする
閉め切った部屋だと、部屋の酸素の量がだんだん少なくなり、脳に送られる酸素量も減って集中力が低下します。1時間に一度くらいは窓を開けましょう。

暑かた
寒かた

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。



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ると体のたんぱく質が壊れ命にかかわります。



2025年
巳年
うしし
眠と元
気な1年

あ けましておめでとうございます。2025年は巳年、干支はへびです。干支のへびは縁起の良い動物で、脱皮をすることから「復活と再生」を表すとされています。「復活と再生」というと大げさなイメージがありますが、みなさんの毎日の中でも行われています。それが睡眠。睡眠中、体の中では成長ホルモンというホ



ルモンが分泌されます。成長ホルモンは、遊んだり勉強したりして疲れた体と脳を元気にさせ（再生）、次の日にまたたくさん活動できる（復活）ようにしてくれます。成長ホルモンの分泌にはぐっすり眠ることが大切。1年を元気に過ごすためにも、毎日しっかり睡眠をとってくださいね。



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
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

…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。

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のです。

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。



赤ちゃんの呼吸をモヤモヤも

勉 強中や何かに集中しているとき、気づくと息を止めてしまっていた、呼吸が浅くなっていた経験はありませんか？ ストレスがあると、呼吸は浅くなってしまいがちです。

脳や体にしっかりと酸素を取り込むには、腹式呼吸が最適。理想は赤ちゃんの呼吸です。もし赤ちゃんに会う機会があったら観察してみてください。きっと呼吸のたびにお腹が波打つように動いているはずですよ。



腹式呼吸のコツ

- ①鼻からゆっくりと吸い、おへその下に空気を溜める
- ②吸ったときの2倍の時間をかけて口からゆっくりと吐く



心地よいと感じる範囲でやってみましょう。不安やモヤモヤも一緒に吐き出すイメージで行うと、気持ちもすっきりしますよ。