



令和6年12月25日
大田区立調布大塚小学校
校長 玉野 麻衣
養護教諭 山本 順子

どうしてお正月におもちを食べるか知っていますか？それは、おもちには新しい年の幸せや豊作を招く神様・歳神様の魂が宿り、おもちを食べるとその魂（生きる力）をもらえると考えられていたからです。歳神様からもらった魂を生かして1年間元気に過ごしましょう。



1年を振り返ろう



2024年は健康に過ごせましたか。

2024年の振り返り



理由を元に新しい1年の目標を決めてみよう

※ちなみに山本先生は姿勢があまり良くなかったので2025年は背筋を伸ばしてお腹に力を入れて歩く、です。がんばります！

2025年の目標

2025年は巳年、干支はヘビです。干支のヘビ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。それが睡眠です。

睡眠中、体の中では成長ホルモンが分泌されます。成長ホルモンは、遊んだり勉強を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です。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。





たいおん 体温にまつわる〇×クイズ



Q

へいねつ 平熱はだれでも
おな 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。健康な時
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。

Q

はつねつ きじゆん あたい 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もよい
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

ていたいおんしやう 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
れた時も、体温を保たないと
危険です。

まめちしき 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温度は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、それ以上に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。

