

# ほけんどより

令和7年1月6日  
千葉市立磯辺小学校  
ほけんしつ



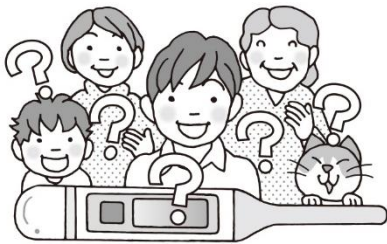
年が明けました。さて、みなさんはどうしてお正月におもちを食べるか知っていますか。それは、おもちには新しい年の幸せや豊作を招く神様「歳神様」のたましい（生きる力）が宿っており、おもちを食べることでその力を分けてもらえると考えられていたからです。歳神様から分けてもらったパワーを生かして、1年間元気に過ごしていきましょう。



## 体温にまつわるQ+クイズ



**平熱は誰でも同じくらいの温度である**

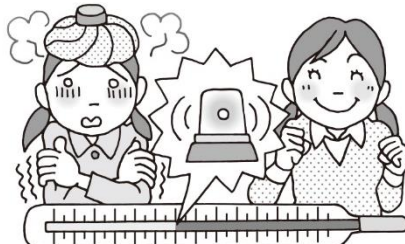


**人によって異なります**

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てもよいでしょう。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。



**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**

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ります。

