



# すくすくげんき通信 12月

明野しいのみ保育園 令和4年11月30日発行

12月になりました。今月は1年で1番日が短い「冬至」があります。暦の上では冬の真ん中と言われますが、実際には冬の寒さはここからが本番です。早寝・早起き・朝ごはんなどで体調を整えましょう！12月はイベントが盛りだくさんで楽しいシーズンです。でも夜更かしや食べ過ぎは体調を崩す原因になってしまうかもしれません。せっかくの楽しい行事に体調を崩さないようゆとりのある計画で健康的に楽しい時間をお過ごしください。



## ☆内科健診・歯科検診が終わりました☆

年に2回、嘱託医による内科健診・歯科検診を実施しています。

内科健診で再受診の必要があった方は個別に連絡していますので、受診くださるようお願いいたします。歯科検診で要治療の方は早めの受診をお願いします。ひどくならないうちに治療を始めれば早く治ります。早期発見により痛みが少ない方法で治せます。「受けたら終わり」でなく、検診から治療へバトンタッチ！するようお願いいたします。どんなに一生懸命にみがいても歯垢は少しずつたまっていきます。今回「要治療」でなかった人も定期的に歯医者さんでチェックしてもらいましょう。

ウイルスが嫌いなことはなんでしょう！



### ① 手洗い

石けんを使って25秒程洗えば約数百万個のウイルスを数百個にまで減らせます。

### ② マスク

しぶきと一緒に広がるウイルスをとじこめます。

### ③ 適度な湿度

インフルエンザウイルスなら、湿度50～60%で感染力が弱まります。

### ④ こまめな換気

空気を入れ替えて、室内のウイルスを追い出します。



ウイルスが嫌いなことを実行して、ウイルスに負けず元気に過ごしていきましょう！



Q.  
発熱  
は何度から？

- ① 37.0度
- ② 37.5度
- ③ 38.0度



答えは…②です。

医学的には

- ・高熱：38.0度以上
- ・発熱：37.5度以上

ただし、37.5度以上でないと発熱してないのかというと、そうとも言い切れません。これはあくまで「医学的には」。

平熱は人によって大きく違います。平熱が35.8度など低い人は、37.2度でも「体がづらい…」と感じ、発熱と言える状態になることも。反対に、平熱が37.2度と高い人は、37.5度でも元気な場合があります。

大切なのは、普段から体温を測り、自分の平熱を知っておくこと。

「なんだか調子が悪いな…」と感じたら、外出せず、早めに休んでくださいね。

