

# ほけんだより

No.9

光南高等学校  
保健室

「卯」は穏やかなうさぎの様子から安全、温和の意味があります。うさぎのように跳ね上がるという意味があり、卯年は何かを開始するのに縁起がよく、希望があふれ、景気回復、好転するよい年になると言われています。

2023年は<sup>みずのと</sup>癸卯の年で、「癸」と「卯」の組み合わせから、これまでの努力が実を結び、勢いよく成長し飛躍するような年になると考えられます。しっかりと健康管理をしながら、今年もまた、飛躍する年にしていきましょう！



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度以上でないで発熱していないのかというと、そうとも言い切れません。

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「体がつらい…」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。



## 2月3日は節分

鬼は外！福は内！と豆をまいて、1年の幸福を願う日です。この「鬼」は「目に見えない怖いもの」を表します。さて、あなたの中にいる「鬼」は何ですか？

怖いものは心の中に住み着き、あなたを後ろ向きな気持ちにさせてしまうことがあります。そんなあなたは、自分を褒めることを習慣にしてはどうでしょう。1日の終わりに、「今日もいっぱい頑張った！」と自分を褒めてあげましょう！



## ♡ 2月14日はバレンタインデー♡

2月14日はバレンタインデーです！皆さんは誰に何をあげますか？

海外では一般的に男性から女性にチョコに限らず、花束やジュエリーぬいぐるみなどをプレゼントするそうです。男性から女性にお返しをするという文化（日本でいうホワイトデー）は、日本発祥の文化だそうです。

友達、恋人、家族などそれぞれ思いを伝えたい人がいると思います。大切な人に思いを伝えて最高のバレンタインを過ごしましょう。

しかし、新型コロナウイルス感染症、インフルエンザが流行中です。

手作りのものを渡すときには、衛生面に十分配慮しながら作ることを心がけましょう。

作るときに気を付けること

- ① しっかり手を洗う
- ② 手袋、マスク着用
- ③ 髪が長い人はしっかり結ぶ
- ④ 温かく食べるものは常に温かく、冷やして食べるものは常に冷たくしておく
- ⑤ 予算内で、時間内で、適量を作る
- ⑥ 賞味期限等はチェックしておく

渡された人のことを十分に考えて作るようにしましょう



このご時世なので  
チョコを買って渡す人も  
増えているそうです♪



~Wishing you Happy Valentine 's Day~

**今月の作成者：2年6組 保健委員**