

保健だより 11月



札幌市立平岸中学校
保健室
2022/11/01

3年生にとって、中学校生活最後の行事である学校祭が終わりました。そして、これからはいよいよ進路に向けて大事な時期となる一方、誰もが受験に向けて不安や焦りの気持ちが出やすい時期でもあります。上手に気分転換もしながら、一日一日を無駄にすることなく頑張ってもらいたいと思います。頑張るためには心身ともに健康であることが大切です。食事や睡眠といった基本的な健康管理を心がけましょう。

感染症対策継続中

北海道の新型コロナウイルス感染者が増加傾向にあります。今年の冬はインフルエンザ流行の心配もされています。以前のような学校生活に近づけつつも、気を緩めずに感染症対策を継続しましょう。



換気

これから寒くなりますが、寒さ対策をしっかりと窓を開けて換気をしましょう。



手洗い

登校後、トイレ後、食事前には石けんを使って手洗いをしましょう。



検温や健康観察

朝の検温は忘れていませんか？ 検温だけではなく、自分の体調をチェックすることはその日学校生活を過ごせるかどうか確認することでもあります。朝から体調が悪い場合は、家で休養し回復に努めましょう。

STOP コロナ・インフルエンザ



【寒さを防ぐ「くふう」💡あれこれ】



重ね着をしよう



3つの首を あたためよう



「寒い寒い」と言いながら、Yシャツの下にインナーを着ていなかったり、学生服の下に半袖のTシャツだったりしている人を見かけます。これからの時期は厚い上着だけに頼るのではなく、服と服の間に空気が入るように重ね着をすると温まりやすいです。



「3つの首」は、「首」「手首」「足首」のことです。これらの部分は、太い血管が皮膚の近くを通っていて、気温の変化による影響を受けやすいところです。ここを温めると血行がよくなるだけでなく、体が温まりやすいのです。寒さからしっかりガードしましょう。





知っているようで
知らない

みんなの健康状態がわかる“健康のバロメーター”。
その隠されたヒミツを紹介します。

体温のヒミツ

体温は測る場所によって違う

体の表面と内部では温度が違います。ふつう、表面の中心部分よりも少し低めです。気温の影響を受けやすく、安定していません。

ふだんは体の内部と温度が近くて、測りやすい、「わきの下」で測ります。



平熱が36℃以下だと「低体温」

ふだんの体温（平熱）が36℃以下の「低体温」の人が増えていると言われています。原因は、運動不足や生活リズムの乱れだとも考えられています。

疲れやすい

風邪をひきやすい

集中力がない

改善するためには？

大切なのはよく食べて、よく動き、よく寝ること。自分の生活リズムを振り返ってみよう。

運動

筋肉は熱を作る大切な場所。毎日体を動かして筋肉量をアップさせましょう。

できるだけ3食摂るようにしましょう。夜食は夜型の生活になりやすいので注意。

食事

早寝早起きで睡眠のリズムを整えます。朝は太陽の光を浴びて1日をスタート。夜は、お風呂に入って体を温めると寝付きがよくなります。

睡眠

体温にはリズムがある

一日の中で変化のリズムがあります。眠っている間は低く、起きて活動するにつれて上がっていきます。夕方がピークで、夜にかけてまた少しずつ下がっていきます。

上手に「怒り」とつき合おう！

イライラした時に、怒りがコントロールできずに周りの人にあたってしまったたり、悩んでしまったことはありませんか？怒りは、人間の原始的な感情で、ほとんどの人に備わっているもので、悪いことではありません。しかし、自分でコントロールできず、トラブルが起きてしまうと心配です。怒りがわいてきたら、次の方法をためしてみてください。

- ① 6秒間じっとする（突発的な怒りは6秒過ぎるとおさまるから）
- ② 深呼吸する（深呼吸には副交感神経を高め、心身をリラックスさせる働きがあるから）
- ③ その場から離れる（怒りの原因が目从前からなくなると、心を落ち着けやすくなるから）

