

知念中学校 保健室
2021/11/12 (金) 発行

吹く風が冷たく感じるようになり、朝晩がぐっと冷えるようになってきました。からだの寒さになれていないこの時期は、風邪・インフルエンザに要注意! 衣服の調節・汗の対策にも気をつけて、丈夫な体作りと正しい生活習慣を心がけ、これからの季節を元気に乗り切りましょう!

集団感染を防ぐため、日頃から手洗い・うがい・マスク着用を心がけて、感染症を予防しましょう。疲れをためこむと体調を崩しやすくなります。十分な睡眠をとりましょう。教室や廊下の窓は換気をするため、開けています。寒いと感じる人はジャージを持ってきて羽織ってくださいね。

知念ピックも大きなケガもなく無事に終わることが出来ました。おつかれさまでした!

* 今月の保健目標 *

風邪を予防しよう



服で温度調節をしよう

南城市地域感染レベル2-1 11月11日(木)時点

感染レベルが2以上の場合は、生徒本人の発熱・風邪症状等以外にも同居する家族に発熱・風邪症状がある場合も出席停止となります。感染症拡大予防のため、日々の健康観察、健康管理を徹底し、ご協力お願いいたします。

風邪症状等がある場合、無理して登校せず、十分に休養し、調子が良くなってから登校するようご協力お願いいたします。

下の10項目から自分にできそうな健康法を選んで試してみるのもいいですよ。

お風呂  方法 ●やや熱めのお湯(42℃ぐらい)に、ゆっくりつかり、入浴後は、しっかり保温。 効果 ●からだを温めて、ウイルスと戦う細胞を活性化する。	1 歯みがき  方法 ●1日に1回は、10分ぐらいかけて、歯と歯の間をていねいにみがく。 効果 ●口の中の清潔を保ち、歯の汚れにつく酵素とウイルスとの結びつきを防ぐ。	2 髪を乾かす  方法 ●髪の根元や、首すじを重点的に乾かす。 効果 ●体温が逃げるのを防いで、からだの冷えを防ぐ。	3 ツボ  方法 ●上の図に示した部分を、温めたタオルやマフラーなどで暖かくする。 効果 ●からだの冷えを防ぐ。
呼吸法  方法 ●鼻から吸って、鼻から吐く。 効果 ●鼻の中を通る間に冷たい空気が温められ、のどに到達するまでに、ウイルスの多くが取り除かれる。	4 あなたのからだをかぜから守る10の方法 		5 睡眠  方法 ●早いめに寝る。寒くなく、汗の出ない程度に、着るものを調節する。 効果 ●からだの疲れをとり、免疫力を高める。
うがい  方法 ●水をふくんで、ブクブク。 ●上を向いて、ガラガラ。 効果 ●のどについたウイルスを洗い流す。 ●のどに適度な湿気を与え、粘膜を守る。	6 換気と加湿  方法 ●窓や出入口を開ける。約5分で完了。 ●ぬれたタオルや洗濯物を干しておく。 効果 ●ウイルスを排出し、湿度を高めて、ウイルスが嫌いな環境をつくる。	7 食べ物  方法 ●いろいろなものを、バランスよく食べる。 効果 ●ビタミンAは、粘膜を強化し、ビタミンC、Eは、免疫力を高める。 ●ネギ、ショウガ、ニンニクは、からだを温める。	8 手洗い  方法 ●せっけんをつけて、指の間や指先まで、ていねいに。 効果 ●手についたウイルスを洗い流して、少なくする。



笑うと幸せと元気がやってくるんだよ

免疫力アップ

幸福感

鎮痛作用



記憶力アップ

ストレス軽減

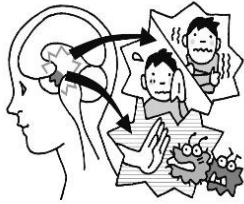
筋力アップ

広がってほしいのは…病気じゃなくて笑顔です

体温について知ろう！

体温のしくみと働き

体温は、脳の中心近くにある、視床下部でコントロールされています。視床下部は、気温の変化や病原菌の侵入などに対応して体温を調節し、体を守っています。



●人間の体温は、なぜ36℃台？

私たちは、食物などからとり入れた物質を、体に必要な物質につくりかえたり、体内の物質を分解して、生体を維持するのに必要なエネルギーをつくり出しています。



人間の場合、こうしたしくみがもっともうまく働くのが36.5～37℃前後だと考えられています。

●低体温とは？

ふだんの体温（平熱）が36℃を下回る状態を「低体温」といいます。生活リズムの乱れや運動不足などから、低体温の人は増える傾向にあります。



●正しい体温の測り方

平熱を知るには、時刻・測定部位・測定方法・体温計の種類を一定にして、3日間体温を測ります。

いつ？

- ◆朝起きてすぐ、からだを動かす前に測るのがベストです。
- ◆かぜなど病気のときは、朝・昼・晩を目安に測り、変化を見ます。



どの部分で？

- ◆わきの下、耳など、からだの中心部に近い部分で測ります。
- ◆部位によって温度が異なるので、いつも同じ部分で測るようにします。



どうやって？

- ①体温計の先を下から上に向け、わきのくぼみの真ん中にはさむ。
- ②ひじをわき腹につけ、もう一方の手でひじを軽く押さえ、わきをしっかりと閉じる。
- ④ビツと鳴るまで、動かさず、じっとしておく。

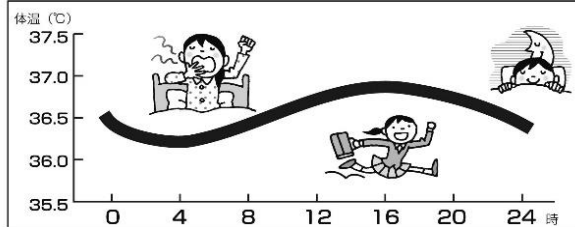


体温の変化とからだ

体温は、1日のうちに0.6～1℃ぐらいの範囲で変動します。これは、「昼に活動し、夜眠る」という生活の中から、人間が長い年月にわたって身につけた生体リズムの1つです。

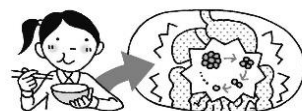


●1日の体温の変化（体温リズム）



午前2時～5時ごろ最も低く、その後少しずつ上昇して、午後3～6時ごろ最も高くなります。

●体温は、こんなときにも変化します



食べたり、飲んだりしたとき

食物をとりいれると、体内で物質が分解されて化学反応が起こり、熱がつくられるため、体温が高くなります。



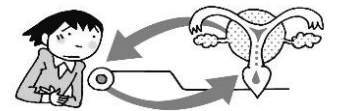
からだを動かしたとき

歩いたり、運動をして筋肉を動かすと、血液循環がよくなり、体内で熱がつくり出されるので、体温が上がります。



病気するとき

免疫細胞から脳に、ウイルスや細菌の感染を知らせる物質が送られると、体温が上がります。免疫細胞の動きを活発にするためです。



月経のリズムに合わせて

女性の場合、月経周期に合わせて、体温も変化します。月経開始から約2週間は体温が低く、その後、2週間ほど高い時期が続きます。

低体温の原因と影響

体温のリズムと生活リズムは、深く結びついています。夜ふかし・朝寝坊や朝食を食べないなど、生活リズムが乱れた状態が続くと、体温のリズムもくずれ、日中、活動する時間帯に、脳や体がじゅうぶん働けなくなります。



●生活リズムの乱れが体温リズムの乱れに

夜型の生活をしている人の体温リズムは、普通の体温リズムより数時間、後ろにずれています。そのため、眠っているときの低い体温で起こされて、活動を始めなければならないので、脳や体が目覚めず、じゅうぶんに力を発揮できません。逆に、夜は体温が下がらないため、なかなか寝つけず、眠りも浅いという悪循環になります。

体温リズムのずれは、本来、体温が上がって活動できる時間帯に低体温の状態をつくり出し、活発に動けなくなります。やがて、ホルモン分泌のリズムにも影響して、体や心のさまざまな症状となって現れてきます。



ストレスがたまる



頭痛



胃が痛む



下痢・便秘



眠い



だるい



頭がぼんやり



動きが鈍い

やがて、こんな症状につながっていきます



集中力低下



イライラ



無気力



不安



うつ状態

低体温を改善するには

夜型の生活から、朝型の生活に切り替えることが体温の改善につながります。「食べる」「動く」「よく眠る」習慣が、正常な体温を保ち、生き生きと元気の毎日をつくるのです。



●生活リズムを改善すれば、体温も改善します

朝 朝、光を浴びる



朝、光を浴びることで、体内時計がリセットされ、「からだの1日」が始まります。起きたら、まずカーテンを開けましょう。

朝食をとる



朝食によって、夜の間に低下した体温を上げ、活動のスイッチが入ります。

昼 活動的に過ごす



体温の高い時間帯に、体を動かしたり、頭を使って活動（勉強）することで、適度に疲れ、夜、ぐっすり眠れるようになります。

▶ 戸外で過ごす



暑さや寒さなど、いろいろな環境に適応し、対応できる力をつけることも大切です。

夜 夕食は夜遅くならないようにとる



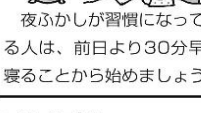
食事によって体温が上がると、胃腸も活発に動くので、遅い夕食は寝つきが悪くなります。

お風呂で体を温める



入浴で体温が上がると、体温調節の動きで体温が下がるので、寝つきやすくなります。

早く寝る



夜ふかしが習慣になっている人は、前日より30分早く寝ることから始めましょう。

.....体温アップで、こんないいことがあります!!



↑ 身体活動量アップ ↑



↑ 集中力アップ ↑



↑ やる気アップ ↑