

元気あい!



ありんこパワー

国本中学校保健だより
令和3年11月11日



日が落ちるのが早くなりました。また、朝夕の冷えこみも増し、冬の足音が聞こえてくるようです。寒さになれない上に、日中との寒暖差が大きいので体調を崩しがちです。衣服の調節をして、体調管理をしっかりしましょう。

低体温ってなに?

私たちは、食事から体のなかで栄養やエネルギーに転換したり、体の筋肉を動かしたりして熱(熱産生)を作ります。

一方、体温が上がると、汗をかいて熱を逃がします。このように、人間は、『体温を一定に保つ』体温調節機能を持っています。

一般に体温は36.0~37.0度くらいを保っています。

汗をかいて熱を逃せ。



体が冷える

筋肉を震えさせて熱をつくれ。



体が温まる

体温は一定!

しかし、最近 36.0 以下の低体温に人が増えています。



低体温は、体が冷えて血流が悪く、体の免疫機能が低下する恐れがあります。自律神経失調症やアレルギー、便秘や肥満など体の不調の原因になることもあります。

低体温の改善のために

- ① バランスの良い食事をこころがける。
- ② 30分以上のウォーキングやスクワットなどの運動をする。
- ③ 朝と晩、白湯を飲む。
- ④ 湯船にゆっくりつかる。








希望者に色覚検査をします。

色覚には、個人差があり人によって、色を見る感覚には違いがあります。その色の感覚の違いによる学習への支障はなく、日常生活にも困ることはない場合が多いです。しかしながら、男子には約5% (20人に1人)、女子には0.2% (500人に1人)の割合で色覚異常があるとされています。しかしながら、色覚検査は、現在の健康診断の項目から削除されています。そこで、本校では、1年生の希望者に色覚検査をしています。2・3年生でも希望をする場合は、11月19日(金)までに担任へ申し出てください。



11月は11という数字のごろから「いい〇〇の日」が多くなっています。体や健康に関する日も多いので、改めて自分の生活を振り返り、健康で安全に暮らせるように再確認をしてみましょう。



<p>11月8日(月) いい歯の日</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • 11月8日は、『歯の健康を保ち、一生自分の歯でおいしく食べよう』という日です。歯の健康のために、次のようなことが提唱されています。 <small>はちまるにいまるうんどう</small> *8020運動…80歳で20本の永久歯があるようにしよう。 <small>かみんくさんまる</small> *カミング30…ひと口を、30回以上かんで食べましょう。
<p>11月9日(火) いい空気の日</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • いい空気の日、『換気をしよう』という日です。これからの季節は、部屋を閉め切ったままになりがちです。酸素が不足した状態が続くと体調不良になります。 *換気をして、きれいな空気で頭も心もリフレッシュしよう!
<p>11月9日(火) 119番の日</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • 119番の日、『火事や傷病者の発生で、“いざ”というときにあわてない』ように心構えをしておくという日です。近年は、不必要な救急車要請が増加して問題になっています。 *傷病者が出たときには、状況や症状をよく見て、落ち着いて対処できるようにしましょう。
<p>11月10日(水) トイレの日</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • 日本トイレ協会では、こんな事を言っています。 『ウンチを知れば、健康状態をチェックできる。 トイレットペーパーを知れば、環境問題に関心がもてる。 トイレの使い方を覚えれば、マナーを身につけられる。』 *みんながトイレをきれいに気持ちよく使えるようにしましょう。 トイレ川柳も募集中です。みなさんの作品をお待ちしています。
<p>11月12日(金) いい皮膚の日</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • 『皮膚についての正しい理解を深めよう』という日です。昔は健康によいとされた日光浴は、今では紫外線から肌を守ろうという考えに変わってきています。 *これからの季節は肌が荒れやすいので、保湿と清潔を心がけてスキンケアをしましょう。10代の皮膚は20日間で入れ替わります。
<p>11月: いい風呂の日</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • 『お風呂に入って家族のふれあいを大切に、正しく健康的にお風呂にはいる』ことを目的とした記念日です。 *正しい体の洗い方や入浴のマナーなどを見直してみましょう。体によいとされる入浴は40度の温度で、10~15分です。

