

保健だより 1月号

今年の干支である巳=へびは古くから生命力の象徴とされ、神の使いとする地域もあります。欧米では、医学のシンボルで、国連の世界保健機関(WHO)のマークにもなっています。その生命力にあやかって、元気な1年をすごしたいですね。

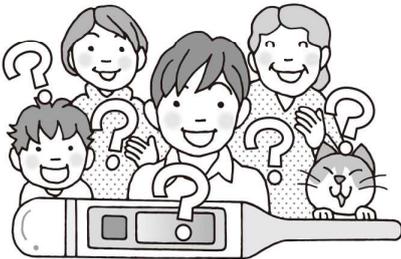
12月中旬からインフルエンザが流行しています。引き続き、こまめな手洗いや咳エチケット、十分な休養とバランスのとれた食事などを心がけて予防に努めましょう。



体温にまつわる Q+A クイズ



平熱は誰でも同じくらいの温度である

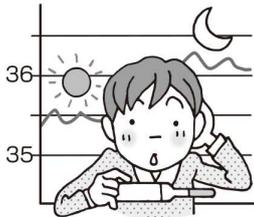


人によって異なります

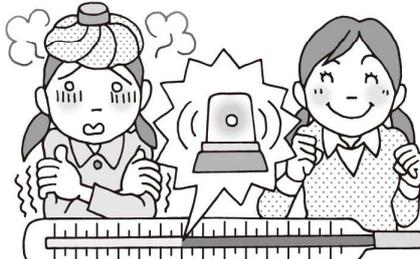
健康な日本人の平均体温は36℃台後半でも、個人差が大きいものです。

大切なのは自分の平熱を知っておくこと。

健康なときにも体温を測ってみましょう。朝と夜で1℃くらい差が出ることもありますよ。



発熱の基準の値は37.5℃である



ただし、これも個人差あり

発熱は病原菌などと体が戦うための防御反応といわれています。37.5℃以上が発熱した状態とされますが、いつもより高いと感じたら発熱の始まりと考えると良いでしょう。

つまり、発熱の仕方にも個人差があるのです。特に感染症の場合は、熱の数字そのものよりもその原因のほうが重要です。



低体温症は単に凍えた状態である



命にかかわる危険な状態です

人間は体温が低くなりすぎると生命を保てません。具体的には、体温が35℃以下になった場合に低体温症と診断されます。

非常に冷たい水に5~15分つかっているだけでも低体温症になる場合も。寒い場所でケガや病気で倒れたときも、体温を保たないと危険です。



体温計で測れる温度は決まっている



体温計の測定できる最大の体温は42.0℃。昔ながらの体温計も、目盛りは42℃までです。基本的に発熱しても41.5℃以上になることはなく、それ以上高い熱が出ると体のたんぱく質が壊れ命にかかわります。



スイッチ!

冬休みモード >>> 学校モード

お正月気分から抜け出せない人はいませんか？

冬休みで生活リズムが変わってしまった人は、3つのスイッチで学校モードに切り替えましょう。

スイッチ! ①

早起き



決まった時間に起きて朝日を浴びましょう。早起きすると夜も自然と眠くなり、早寝にもつながります。

スイッチ! ②

朝ごはん



体と脳が目覚め、1日のエネルギー源になります。菓子パンなどではなく、栄養バランスの良い食事を心がけて。

スイッチ! ③

運動



寒いときこそ運動で体の中からポカポカに。体がほどよく疲れれば、夜もぐっすり眠れます。

心の声に
耳をすまして

やる気が出ない

食欲がない

集中できない

体がだるい

どれも心の不調のサインかもしれません。本当につらくなる前に、ゆっくり寝たり、気分転換をしたり、たくさん笑ったりして、たまったストレスを解消しましょう。



受験勉強をしている3年生のみなさん、睡眠や休養は十分にとれていますか？ 睡眠不足は記憶力や集中力を低下させます。ダラダラと勉強するのではなく、時間を決めて、しっかりと睡眠時間を確保しましょう。

また、体や心が疲れているなど感じたら、思い切って休養の日も作りましょう。リフレッシュできたり体調が戻れば、勉強のペースも戻るはずですよ。

受験勉強

健康に気をつけて



がんばれ受験生

1月の保健目標

かぜの予防に努めよう

今月のSC勤務予定は、1月16日(木)です。面談を希望される方は学級担任または養護教諭までご連絡ください。