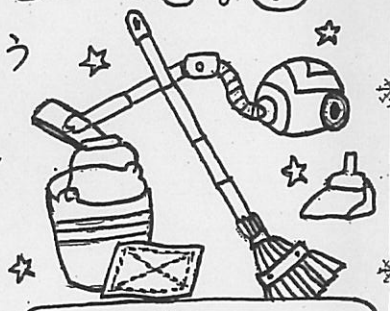
ほけんだより

冬休み号

久寺家中学校
ほけんしつ



今年も残りわずかとなりました。何もなくても、年末というだけで あわただしい 気分になるから不思議です。

この一年、どんな年でしたか？ 良いこと、悪いこと、どちらも次のステップに進むための大切なエネルギーになるはず。

年末の大掃除をしながら、心の中にたまったモヤモヤもすっきり片づけてしまいましょう。 ☆ ☆ ☆ ☆

インフルエンザウイルスって、どんなやつ？

インフルエンザウイルスの大きさ
0.1μm（マイクロメートル）
（1ミリの1万分の1）

昨年度は、12月に流行しはじめたインフルエンザですが、今年は静かですね。市内の小・中学校でも数人しか発症していません。冬休み中、生活のリズムが崩れて、免疫力が落ちたところを、ウイルスはねらっています。ノロウイルスとあわせて予防をしていきましょう。

人体への侵入ルート

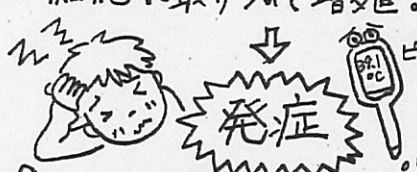
飛沫感染（ひまつかんせん）

感染者のせきやくしゃみのしぶきに混じって飛び散り、空気と一緒にほかの人の体に入り込みます。

⇩

空気とともに吸い込まれたウイルスは鼻やのどの粘膜の細胞に取りついて増殖。

⇩

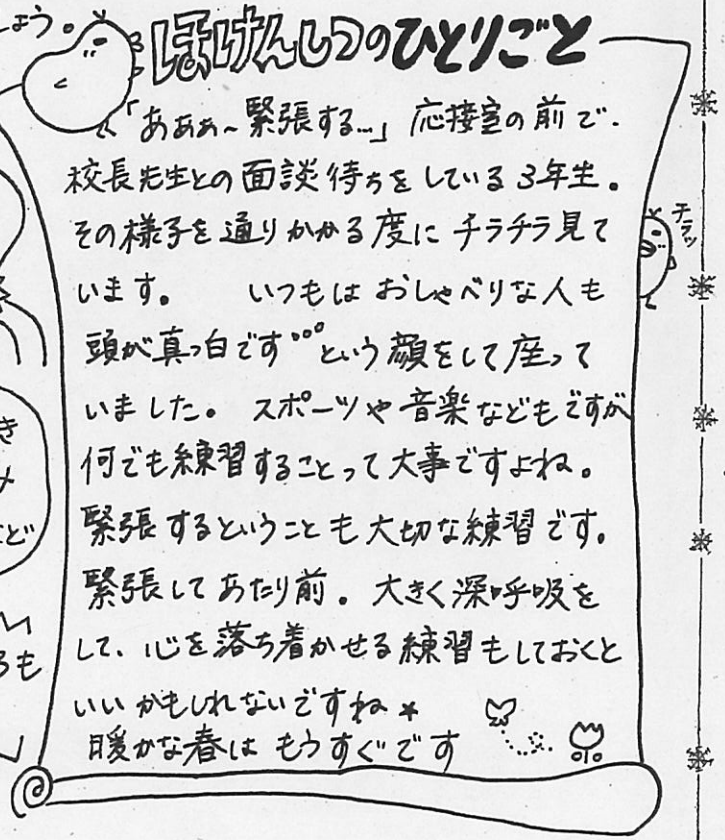


発熱・せき
全身の痛み
強い頭痛など

ノロウイルスにも注意

近隣の市では、学級閉鎖になっているところもあります。予防の基本は手あらいです。裏面も参考にしてみてください。

保健室のひとりごと



「ああぁ～緊張する…」応接室の前で、校長先生との面談待ちをしている3年生。その様子を通りかかる度にチラチラ見ています。 いつもはおしゃべりな人も頭が真っ白です…という顔をして座っていました。 スポーツや音楽などもですが何でも練習することって大事ですよね。緊張するということも大切な練習です。緊張してあたり前。大きく深呼吸をして、心を落ち着かせる練習もしておくといいかもしれないですね＊

暖かな春はもうすぐです

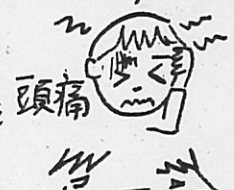
低体温はなぜ起こる？どう治す？

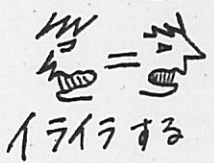
ピピッ

最近、保健室で熱を測ると、平熱が36℃を下回る「低体温」の人が多いのが気になっています。私も私もという声が聞こえてきそうですね…

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十分働けなくなります。**生活リズムの乱れが体温リズムの乱れに…**

夜型の人の体温リズムは、普通より数時間後ろにずれています。そのため、眠っている時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。 その結果、体や心の様々な症状となって現れてきます。





??人間の体温はなぜ36℃台??

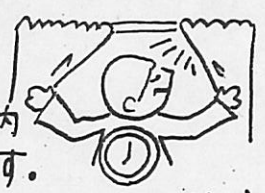
私たちは、食物などからとり入れた物質を、体に必要な物質に作りかえたり、体内の物質を分解して、生体を維持するのに必要なエネルギーを作り出しています。

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」「よく寝る」の習慣が、正常な体温を保ち、元気な毎日をつくるのです。

朝 光を浴びる



朝日を浴びることで体内時計がリセットされます。
まずはカーテンを開けることからスタートしましょう。

朝食をとる

夜間低下した体温を上げ、活動のスイッチが入ります。

夜 夕食は遅くとらない

食事によって体温が上がり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、体温調節の働きで寝る時に体温が下がるので、寝つきやすくなります。