

ほけんだより



あけましておめでとうございます

あやまちゅうがっこうほけんしつ 阿山中学校保健室 2025年度 第12号

みなさん、あけましておめでとうございます。新しい年を迎え、また学校生活が始まりました。充実した冬休みを過ごすことはできましたか？

3学期はあっという間に過ぎてしまいます。春から始まる新しい生活に向けての準備期間であり、今の仲間と過ごす残り少ない大切な時間です。さらに充実させて、1日1日を大切に過ごしたいですね。今年も素敵な1年にしましょう！



みなさんは普段から姿勢を気にして生活していますか？1日中「よい姿勢」を意識して過ごすのはなかなか難しいですね。しかし、姿勢が悪いと体のさまざまなところに悪い影響が出てきます。また、姿勢がよくなると見た目の印象がかなり変わってきます。もちろん人の魅力は見た目だけではわかりませんが、印象がよくて困ることはありません。受験を控えている3年生のみなさん、今からよい姿勢を心がけておきましょう！

よい姿勢の「ゲー・チョキ・パー」



猫が冬に丸くなるように、人間も身を縮ませて体温が奪われるのを防いでいるという説があります。しかし、姿勢が悪いと呼吸が浅くなり、体の代謝も悪くなります。すると、うまく熱を作り出せず、さらに体温が下がってしまうという悪循環に。重ね着をしたり、防寒具を使ったりして寒さ対策をし、きれいな姿勢を保ちましょう。



机とお腹の間は「ゲー」ひとつ

顔と机の間は「パー」ふたつ

背筋をのばす

足の裏は床につける

机の高さは、ひじを直角にまげたとき「チョキ」ではさめる高さがベスト

自分の平熱を知っていますか？

平熱^{へいねつ}という、一般的^{いっぱんてき}には36.5～37.0度^どくらいをします。しかし、人^{ひと}によって普段^{ふだん}の体温^{たいおん}は違^{ちが}います。自分の平熱^{へいねつ}より1度^ど以上^{いじょうたか}高いと、「体^{からだ}に何か起^おこっている」と予測^{よそく}できます。



体温^{たいおん}は1日^{いちにち}の中で変化^{へんか}します。午前^{ごぜん}3～5時頃^{じこう}が一番低^{いちばんひく}く、午後^{ごご}3～5時頃^{じこう}が最^{もっと}も高^{たか}くなります。自分の平熱^{へいねつ}を知るには、起床^{きしょうこ}後^ご、午前中^{ごぜんちゆう}、午後^{ごご}、就寝^{しゅうしん}前^{まえ}の1日^{いちにち}4回^{かい}測^{はか}るといいと言われていいます。



体温^{たいおん}は簡単^{かんたん}に健康^{けんこう}状態^{じょうたい}がわかるバロメーターです。時間^{じかん}のある時^{とき}に自分の体温^{たいおん}の変化^{へんか}をチェックしてみましよう。

最近^{さいきん}では、平熱^{へいねつ}が35度^ど台^{だい}といった「低体温^{ていたいおん}」の人^{ひと}が増^ふえています。低体温^{ていたいおん}ではない人^{ひと}も、寒い季節^{さむいきせつ}は普段^{ふだん}よりも体温^{たいおん}が低^{ひく}くなりがちです。

●体温が低いと・・・

頭痛^{ずつう}や体^{からだ}のだるさなど、「なんとなく調子^{ちょうし}が悪いな…」という症^{しょう}状^{じょう}の原因^{げんいん}は体温^{たいおん}の低^{ひく}さも関係^{かんけい}しています。免疫力^{めんえきりよく}が落^おちて、病^{びょう}気^きにかかりやすくなったり、治^なりにくくなることもあります。



●体温を上げるために



- ・ショウガ入^いりのスープなど、体^{からだ}を温^{あた}めるものを食べましよう。
- ・ストレッチをしましよう。
- ・暖^{あた}かい服装^{ふくそう}をしましよう。

朝型^{あさがた}にチェンジ

本番^{ほんばん}に強い自分^{じぶん}になろう



試験^{しけん}本番^{ほんばん}に強いのはあさがたせいかつ「朝型生活^{あさがたせいかつ}」

睡眠^{すいみん}時間^{じかん}を削^{けず}って徹夜^{てつや}で勉強^{べんきょう}していませんか？ 夜型生活^{よるがたせいかつ}にはデメリット^{でめうてい}がたくさんあります。

！ 免疫力^{めんえきりよく}ダウン
睡眠^{すいみん}不足^{ふそく}は免疫^{めんえきりよく}力を下^さげ、体調^{たいちよう}を崩^{くず}すリスクを高めまます。

！ 定着^{ていちゃく}力^{りよく}ダウン
記憶^{きおく}は寝^ねている間^{あいだ}に整理^{せいり}されます。睡眠^{すいみん}時間^{じかん}が短^{みじか}いと、折角^{せつかく}勉強^{べんきょう}し強^{きよう}しても忘^{わす}れてしまいかも。

！ 集中^{しゅうちゅう}力^{りよく}ダウン
夜更^{よふ}かした翌日^{よくじつ}は、ぼーっとしたり、居眠^{いねむ}りしたりしやすくなります。

試験^{しけん}は基本的^{きほんてき}に昼間^{ひるま}に行われます。朝型生活^{あさがたせいかつ}を習慣^{しゅうかん}化^かすれば、試験^{しけん}の時^じ間^{かん}帯^{たい}に脳^{のう}が活発^{かつぱつ}に働^{はたら}く状態^{じょうたい}にできます。本番^{ほんばん}で力^{ちから}を出^だし切^きるためにも、早寝^{はやね}早起^{はやお}きを心が^{こころ}げ、朝型^{あさがた}の生活^{せいかつ}リズムに整^{ととの}えていきましよう。



低温^{ていおん}やけどって どういうもの？

低温^{ていおん}やけどとは、それほど高^{たか}い温度^{おんど}ではなくても、長時間^{ちやうじかん}ふれていたために起^おこるやけどのことです。皮膚^{ひふ}の深部^{しんぶ}までダメージを受けて重^{じゆうしやう}症^{しやう}になることもあるので注意^{ちゆうい}しましよう。

起^おこる可能性^{かうねいせい}のあるものは？

湯たんぽ・電気あんか・使い捨てカイロ・電気こたつ
電気カーペット・スマホなど

そのまま寝^ねてしまうのは絶対^{ぜったい}危険^{きけん}です



アプリを起動^{きどう}したり、充電^{くわでん}しながらふとんに入^{いれ}ると50℃をこえることも！