

きかんごどり



あけましておめでとうございます

みなさん、あけましておめでとうございます。新しい年を迎える、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？

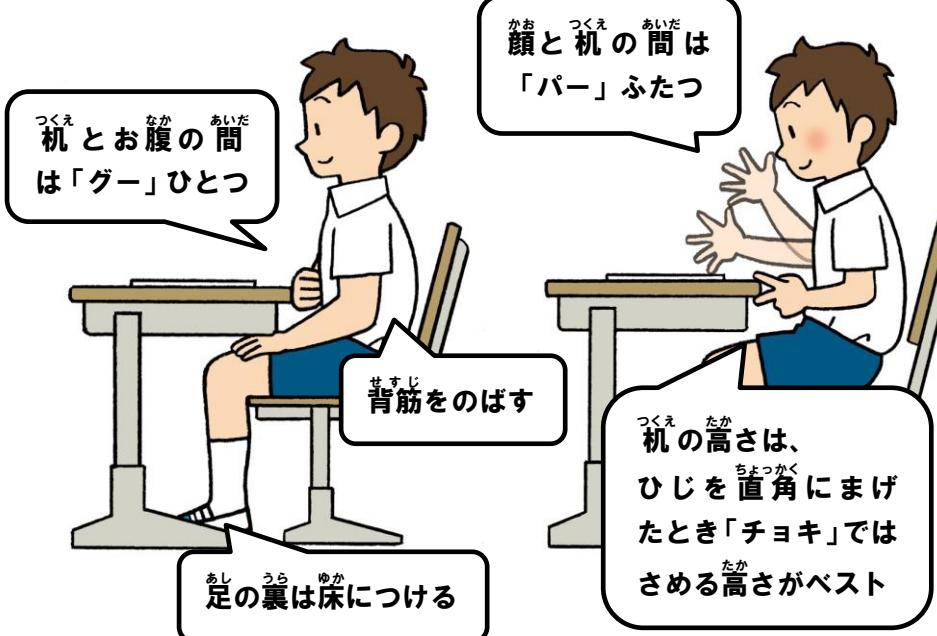
3学期はあっという間に過ぎてしまいます。春から始まる新しい生活に向けての準備期間であり、今の仲間と過ごす残り少ない大切な時間です。さらに充実させて、1日1日を大切に過ごしたいですね。今年も素敵な1年にしましょう！

阿山中学校保健室 2025年度 第12号



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「グー・チョキ・パー」



ねこ 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。



自分の平熱を知っていますか?

平熱というと、一般的には36.5~37.0度くらいをさします。しかし、人によって普段の体温は違います。自分の平熱より1度以上高いと、「体に何か起こっている」と予測できます。

体温は1日の内で変化します。午前3~5時頃が一番低く、午後3~5時頃が最も高くなります。自分の平熱を知るには、起床後、午前中、午後、就寝前の1日4回測るといいと言われています。



体温は簡単に健康状態がわかるバロメーターです。時間のある時に自分の体温の変化をチェックしてみましょう。

最近では、平熱が35度台といった「低体温」の人が増えています。低体温ではない人も、寒い季節は普段よりも体温が低くなりがちです。

●体温が低いと・・・

頭痛や体のだるさなど、「なんとなく調子が悪いな…」という症状の原因は体温の低さも関係しています。免疫力が落ちて、病気にかかりやすくなったり、治りにくくなることもあります。



●体温を上げるために



- ・ショウガ入りのスープなど、体を温めるものを食べましょう。
- ・ストレッチをしましょう。
- ・暖かい服装をしましょう。

朝型に
チェック

本番に強い自分になろう

試験本番に
強いのは
「朝型生活」



睡眠不足は免疫力を下げ、体調を崩すリスクを高めます。

試験は基本的に昼間に行われます。朝型生活を習慣化すれば、試験の時間帯に脳が活発に働く状態にできます。本番で力を出し切るためにも、早寝早起きを心がけ、朝型の生活リズムに整えていきましょう。

夜更かしした翌日は、ぼーっとしたり、居眠りしたりしやすくなります。



低温やけどって どういうもの?

低温やけどとは、それほど高い温度ではなくても、長時間ふれていたために起こるやけどのことです。皮膚の深部までダメージを受けて重症になることもあるので注意しましょう。

起る可能性のあるものは?

- 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



アプリを起動したり、充電しながらふとんに入れると50℃をこえることも!