ほけんだより

平成２８年１２月１日
光一中・保健室

早いですね。もう１２月です。日に日に寒くなりましたが、体調管理はしっかりできていますか？
今年はインフルエンザの発生が早いと言われています。今のところ光一中では、インフルエンザ罹患者はいませんが、引き続き「手洗い・うがい・換気・・・食事・睡眠」など気をつけて生活していきたいですね。

かぜのうつり方を確認しよう～予防のために～

①かぜをひいている人から

かぜの人のせきやくしゃみで飛んだウイルスを吸い込むことでうつります。
〈予防には…〉
マスクを付け、手洗い・うがいもしましょう。

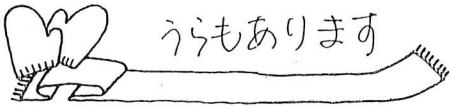
②ウイルスが付いたものから

空気中のウイルスが付いたものに触った手で鼻や口に触れることでうつります。
〈予防には…〉
手洗いやうがいをしましょう。

③免疫力の低下から

睡眠不足や疲れから免疫力が低下すると、ウイルスが体に入りやすくなります。
〈予防には…〉
しっかり眠って、栄養のある食事をとりましょう。

マスクは自分で用意しよう！！



＜ 自然治癒力の3つの機能＞

自然治癒力とは、私たちの体に生まれながらに備わっているものです。次の３つの機能があり、体を健康な状態に維持するために働いています。

◎恒常性維持機能・・・体の状態を常に一定に保とうとする働き。例えば外気温が変動しても、体温が一定に保たれるのはこの機能によるもの。

◎自己防衛機能・・・体内に入ってきたウイルス等の異物と戦い、体を守る働き。免疫システムのこと。

◎自己再生機能・・・傷ついた細胞を修復したり、古くなった細胞を新しくする働き。傷口が治るのはこの働きによる。

寒い冬 健康的に体温を上げよう！

低体温になると・・・

通常、健康な人では体温は３６～３７℃に保たれていますが、３５℃台いわゆる「低体温」と呼ばれる人も増えているようです。低体温なると、血行や代謝が悪くなり、免疫力も低下して病気にかかりやすくなってしまいます。低体温の原因としては、運動不足や栄養の偏り（ビタミンやミネラル、たんぱく質の不足）のほか、冷たいものをとりすぎたり、湯船に入らずシャワーだけで済ますなどの生活習慣に関わるものが多く挙げられています。自分の平熱を計ってみて低体温気味の人は、まずは生活習慣を整えることから始めてみましょう。

保護者の皆様へお知らせ

第 35 回　練馬区学校保健大会

練馬区主催で、小・中学生のお子さんを持つ保護者の方々に学校保健に関する理解を深めてもらうために講演会が催されます。

《日時》　平成２８年１２月８日(木)　午後１時３０分から
《受付》　午後１時から　　入場無料
《会場》　練馬文化センター［小ホール］
《内容》　◎研究発表・・・「小学校５年生からの体づくりの指導の仕方」
「小学校体育部会の活動報告について」
小学校体育主任部会
◎特別講演・・・「子どもが軽やかに伸びるパラダイムシフト・コーチング」
講師：　岸　英光(岸事務所代表　エグゼクティブコーチ)

＊別紙にてお知らせをすでに配布しております。よろしくお願いいたします。