



令和4年1月8日
練馬区立石神井西中学校
保健室

あけましておめでとうございます。

新しい1年のスタートに「〇〇をしよう!」と胸を膨らませている人も多いのでは?

保健室からも今年のみなさんの挑戦を応援しています。元気で充実した年となりますように…。



体温は体の健康指標

近年、体温を測定する機会が増えました。体温は、体の健康状態を示す指標となるものです。体温を正しく測り、自分の体調管理に役立ててみましょう。

発熱する仕組み

①ウイルスの侵入で免疫細胞が動き、脳の視床下部に体温を上げるように指令を出す。



②体温を上げるため、血管を収縮し、寒さを感じて熱の放出を少なくする。



③免疫細胞が活発に働き、体温が上昇する。



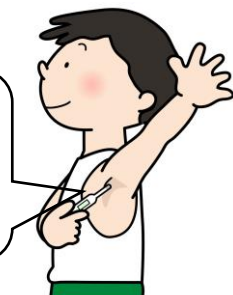
④回復に向かうと、発汗して熱を下げる。



水分補給をしよう

正しい検温の仕方

体温計を下側から差し入れて、わきの下のくぼんだ部分に挟みます。



平熱と発熱

健康で安静にしているときの、腋下温度計で測った体温を「平熱」と呼びます。平熱には個人差があり、36~37°Cの間に分布しています。体調不良時に平熱と比較して、1度以上体温が上昇したときは、発熱を疑います。このため自分の平熱を知っておくことはとても重要です。

*服の下から差し入れて挟みましょう。

石神井
保健室から
お願い

グーグルフォームの体調管理カードへの入力をお願いします。

2学期から実施しています、グーグルフォームでの健康観察ですが、入力していない人が各学年数名います。ここで入力されたものは一定期間保管して、感染症流行時に活用されるようになっていきます。(場合によってはこのデータを提出することもあります。) 必ず毎朝、検温し入力してください。

{ さむ〜い冬も体ぽかぽか }

冷え知らずさんになるには

❄️ 冷えは万病のもと!?

寒さの厳しい冬は、体の冷えが気になる人も多いかもしれませんね。冷えは体だけでなく、心にまで様々な不調をまねくといわれています。

冷えの主な原因は血行不良で、毎日の過ごし方に大きく関係しています。冷えが気になる人は「体質だから」と放っておかず、食生活や運動習慣を見直してみましょう。

❄️ 思い当たることはありませんか?

冷えには、冷えるところや症状によっていくつかの種類があります。

冷えから起こる不調

❶ 体

頭痛、首や肩のコリ、腰痛、倦怠感、肥満

❷ 美容面

肌のくすみ、たるみ、かさつき

❸ 心

やる気が出ない、気分が落ち込む、イライラする、不眠

❹ 免疫力

体温が低下することで免疫力が落ちてしまう可能性も…



末端冷えタイプ



❖ 手足の先が冷える
❖ 10~20代の女性やダイエット中の女性に多い

原因

運動不足だったり食事の量が少ないと体は十分に熱を作り出せません。体温を維持するために体の中心部に血液を集めるので、手足が冷えてしまうのです。

内臓冷えタイプ



❖ お腹に手を当てると冷たい
❖ お腹を下しやすいなどの胃腸の不調がある

原因

ストレスなどで自律神経が乱れると体の中心部（内臓）にうまく血液を集められず、内臓が冷えます。冷たい食べ物・飲み物をとることの多い人にもよく起こります。

下半身冷えタイプ



❖ 上半身は冷えていないのに、お尻・太もも・ふくらはぎが冷える

原因

座りっぱなしの生活などで下半身の血流が悪くなり、お尻やふくらはぎの筋肉にコリができて起こります。

全身冷えタイプ



❖ 手足だけでなく、体全体が冷える

原因

ストレスや不規則な生活によって基礎代謝が落ちることが理由の一つ。ただし、甲状腺の病気などが潜んでいる場合もあるので、症状が辛いときは医療機関へ相談を。

冷え知らずをめざそう!

4つの冷え対策

1 適度な運動で筋肉を鍛える

体の熱の多くは筋肉で作られます。背中やお腹などの大きな筋肉を鍛えると冷え対策に。ふくらはぎを鍛えると、血流がよくなり、熱量がアップします。

2 たんぱく質をしっかりとる

食べ物を消化・吸収するときには、熱が作られます。特にたんぱく質は熱にかわりやすいので、肉や魚をしっかりとりましょう。



3 冷えから体を守る服装選びを

血流が妨げられると冷えの原因に。タイトな服やきつい靴は避けましょう。ガマンの薄着も要注意。上手な重ね着で暖かく。



4 お風呂タイムで冷えにくい体に

湯船で体を温めた後「ぬるいお湯や水を手足にかけ」。これを数回繰り返します。お風呂から上がった後も体が冷えにくくなりますよ。