

# ほげんだより

うら面もあります

児童数

平成25年11月1日  
練馬区立豊玉第二小学校  
校長 佐々木 秀之  
養護教諭 白厩 英子

朝・夕と昼間の気温差から、急な発熱や鼻やのどのかぜを引く人がふえてきました。

11月7日は立冬。秋から冬へと、季節が移りかわる時期です。寒さになれていない体には冷たい風が身にしみますね。

でも、あまりあつ着をしていると、あせをかいてかぜをひいてしまいます。調節しやすいように、ぬぎ着のしやすい服装をしましょう。(ぬいだ上着は、わすれずに！)



## 体温と生活リズム

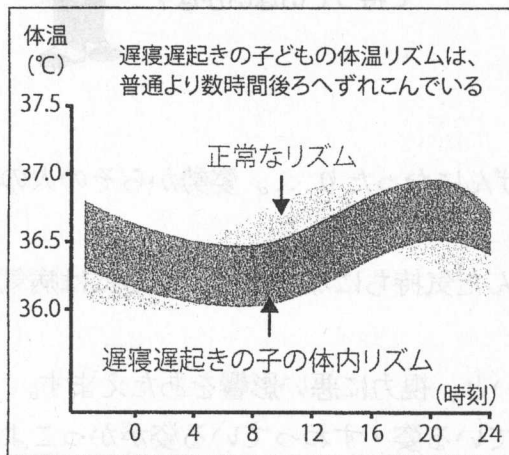
研修で勉強してきたことを紹介します。

～ テルモ体温研究所 ～

日本人の体温は、36.6度から37.2度の間。感染症法では、37.5度以上を「発熱」、38.0度以上を「高熱」と分類しています。でも、平熱が低い人にとっては37.0度でも発熱を疑った方がよいでしょう。

しかし！みなさん、体温リズムを知っていますか？平熱はひとつではありません。そして、正しい計り方で計っていますか？計り方によっては、0.3度も低く計ってしまうのです。

### 1日の体温リズム



前橋明: 幼少児健康教育研究 2001:10(1):3-18

体温は、熱が出る病気にかかっていなくても、運動・時間・気温・食事・睡眠・感情などの変化によりかわります。

また、朝・昼・夜と24時間単位の「体温リズム」があります。ふつうは、1日のうちで早朝が最も低く、夕方が高くなります。1日の体温の差は、ほぼ1度以内です。

そして、夜型の生活リズムは、体温リズムをくずしてしまいます。

### 正しい体温の計り方はどれでしょう？



☆手のひらを上に向けると、わきがしっかりとじられます。

正解は、③です。

もくひょう  
**11月のねん目標**

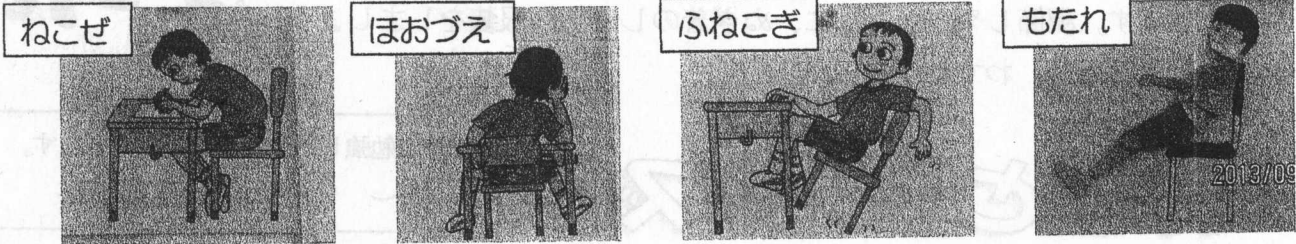
しせい  
**姿勢を正しくしよう**

9月の身体測定時の保健指導では、「よい姿勢をしよう」という内容でお話をしました。

こんな姿勢していませんか？と聞くと、「よくする〜！」という声がたくさん聞こえて残念！

みなさん、  
「よい姿勢の  
ポイント」覚えて  
いますか？

**教室でよく見かける「こんな姿勢」**



**こんなことにも気をつけて**



元気ハツラツとしているときは姿勢がよい。

心や体がしんどいときは、肩がおちたりうつむきかげんになったり…。姿勢からその人の元気が伝わってることがあります。

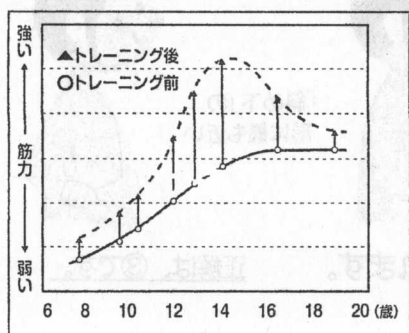
また、姿勢が悪いと肩や腰が痛くなったり、しずんだ気持ちになったり、さらには病気になってしまうこともあります。

テレビを見たり勉強をしたりするときの姿勢が悪いと、視力に悪い影響をあたえます。

「よい姿勢のポイント」をしっかり意識して、立っている姿・すわっている姿がかっこよくなるように気をつけましょう。

**鍛えるのは、今！**

下のグラフは、筋力トレーニングを2週間続けたときの筋力の強さの変化を表したものです。



よい姿勢をたもつには、骨を支える筋肉が必要です。左の図を見てください。11歳～15歳は人生の中で一番筋肉トレーニングの成果が出る時期です。

寒くなると運動不足になりがち、ストレッチや腹筋など室内でできる簡単なものを続けることが大切です。