

保健だより ~1月号~

令和6年1月24日
練馬区立練馬東中学校
養護教諭 佐草 佐恵子

2024年の大寒は、1月20日から2月3日です。大寒とは、一年で一番寒さが厳しくなる頃で、一年の最低気温もこの時期に記録されることが多いようです。今週も寒くなりそうですね。体調を崩さないように過ごしましょう。特に3年生は、「生活リズムを整える」「感染症対策を徹底する」「適度な休憩で心身をリラックスさせる」などして、本番に向けてしっかり体調管理をしましょう。すでに進路が決定した人も、感染症にかからない、うつさないよう心がけましょう。

モヤモヤを吹き飛ばせ!

みんなの
ストレス解消法は?

テストや受験が近づいてくると緊張してドキドキしたり、不安になったりしてしまうかもしれません。でもそれは悪いことではなく、がんばっている証拠です。しかし、その状態が長く続くと良くないので、無理をし過ぎず気分を変えてリフレッシュしましょう。



頭がぼおつとしたら 散歩に行く



机から少し離れるだけで、気分転換になります。外に行けない時は、首や肩を回すだけでもリフレッシュに。



気持ちが焦る時は深呼吸

焦ると呼吸が浅くなるので、深呼吸で落ち着きます。ポイントは「ちゃんと吐く」。3秒かけてゆっくり息を吐いたら、3秒かけて息を吸います。

「今」の気持ちを書いて リフレッシュ

モヤモヤしたら紙に「今」感じていることを書きます。文字でも絵でも、書きなぐりでも大丈夫。気持ちが落ち着いたり、新たな選択肢に気づけたりします。



集中力が切れたら 好きな音楽を聴きます

ポイントは何かをしながらではなく、集中して聴くこと。気分にあった好きな曲を選んで音楽にひたります。



笑って息抜き

バラエティー番組や動画などを見て笑います。笑うことには、免疫力が高まったり、脳が活性化したりと、リフレッシュできる以外にも嬉しい効果があります。

他にも友達と話す、温かい飲み物を飲むなど、ストレスを解消する方法はたくさんあります。

自分なりの方法を見つけて、ひと休みする時間も大切にしましょう



知っているようで 知らない

体温のヒミツ

みんなの体の状態がわかる
“健康のパロメーター”。その
隠されたヒミツを紹介します。

ヒミツ

体温は測る場所によって違う

体の表面と内部では温度が違います。ふつう、表面は中心部分よりも少し低め。気温の影響を受けやすく、安定していません。

ふだんは体の内部と温度が近くて測りやすい、「わきの下」で測ります。



正しい体温の測り方

わきの中心に、体温計の先端を30°になるように当てる

1

下から上に向けて
押し上げるように



30°

ひじをわき腹につけて、体温計とわきをしっかりと密着させる

2

もう片方の手で
軽く押さえる



手のひらを
上向きに

ヒミツ

平熱が 36℃以下だと「低体温」

ふだんの体温（平熱）が36℃以下の「低体温」の人が増えていると言われています。原因は、運動不足や生活リズムの乱れだと考えられています。

改善するためには？

大切なのはよく食べて、よく動き、よく寝ること。生活リズムを見直してみましょう。



疲れやすい

低体温だと...

集中力が
ない

風邪を
ひきやすい

など...

運動

筋肉は熱を作る大切な場所。毎日体を動かして筋量をアップさせましょう。

食事

3食しっかりととりましょう。夜食は夜型の生活になりやすいので注意。

睡眠

早寝早起きで睡眠のリズムを整えます。朝は太陽の光を浴びて1日をスタート！ 夜は、お風呂に入って体を温めると寝つきがよくなります。

ヒミツ

子どもは大人より体温が高い

ヒミツ

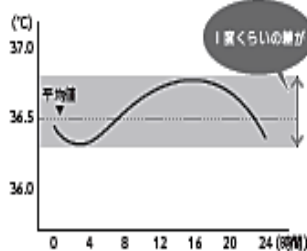
体温にはリズムがある

体温

X
24時間

1日の中で変化のリズムがあります。眠っている間は低く、起きて活動するにつれて上がっていきます。夕方ピークで、

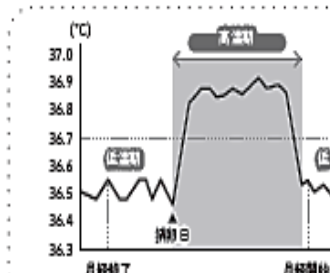
夜にかけてまた少しずつ下がっていきます。



体温

X
月経周期

女性は月経周期によって変動します。月経が始まると体温が下がって低温期に。排卵があると上昇して、次の月経まで高温期が続きます。



体温はだいたい36.5℃±0.5℃と言われています。子どもは新陳代謝が活発で、大人よりも少し高め。反対にお年寄りはやや低めです。

Q 発熱って何度？

年齢の違いはもちろん、個人差のある体温。そこで難しいのが…発熱の判断。

日常的には

37.5℃以上…発熱

38.0℃以上…高热

と言われることが多いです。

※医師及び指定届出機関の管理者が感染症発生に届け出る基準（厚生労働省）より