

保健だより ~1月号~

令和7年1月21日
練馬区立練馬東中学校
保健室

年が明けて、3週間あまりたちました。3年生のみなさんは進路決定の大切な時期、寒暖差もあるのでくれぐれも体調を崩さないように過ごしましょう。体と心を整えて入試に臨んでください。



勉強の効率アップ↑↑のコツ

テストや試験に向けて勉強を頑張っている人も多いと思います。その時はこんなことに気をつけてください。



しっかり寝る

勉強した内容は寝ている間に脳に定着するのでしっかり寝ましょう。睡眠不足は集中力の低下や体調を崩す原因にもなります。



適度に休憩する

集中力は長い時間は持ちません。適度に休憩をした方が集中できます。



部屋の換気をする

閉め切った部屋だと、部屋の酸素の量がだんだん少なくなり、脳に送られる酸素量も減って集中力が低下します。1時間に一度くらいは窓を開けましょう。

☆よい睡眠、とれていますか？

次の3つの観点から、あなたの睡眠を見直してみましょう！

量



翌日、眠気を感じる場合は、睡眠時間が足りていません。個人差はありますが、中高生では8~10時間の確保が推奨されています。
(厚生労働省「健康づくりのための睡眠ガイド」より)

質



やっている人は多そうですが、寝る直前までスマホを見るのは睡眠の質を下げる原因になります。量(睡眠時間)が不足することにもつながるので絶対にやめましょう。

リズム



睡眠と覚醒のリズムは体内時計によって調節されています。このリズムが乱れないよう朝起きたら日の光を浴びる、朝食をきちんと食べるなどして体内時計を整えることが大切です。

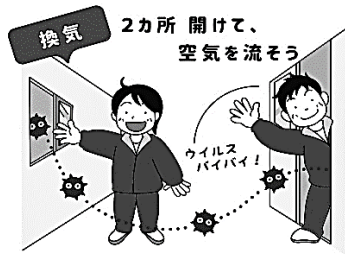


試験日の朝食は、消化のよいものを食べていきましょう。

手洗い・消毒
だけじゃない!

感染予防に役立つ

あんなこと こんなこと



おぼえておこう

体温計の正しい使い方

- ① 体温計の電源を入れ、表示部に「L℃」が出たら準備完了
- ② 体温計の先はわきのくぼみの中心にあてる
- ③ 軽く腕を外から押さえて、体温計とわきを密着させる
下から押し上げるように持ち上げ、わきをしめる

意外と知らない?

体温にまつわるQ+Aクイズ

Q 平熱は誰でも同じくらいの温度である



X 人によって異なります

健康な日本人の平均体温は36℃台後半。でも、個人差が大きいものです。大切なのは自分の平熱を知っておくこと。健康なときにも体温を測ってみましょう。朝と夜で1℃くらいの差が出ることもありますよ。

Q 発熱の基準の値は37.5℃である



O ただし、これも個人差あり

発熱は病原菌などと体が戦うための防御反応といわれています。37.5℃以上が発熱した状態とされますが、いつもより高いと感じたら発熱の始まりと考えても良いでしょう。つまり、発熱の仕方にも個人差があるので。特に感染症の場合は、熱の数字そのものよりもその原因のほうが重要です。

Q 低体温症は単に凍えた状態である



X 命にかかわる危険な状態です

人間は体温が低くなりすぎると生命を保てません。具体的には、体温が35℃以下になった場合に低体温症と診断されます。非常に冷たい水に5~15分つかっているだけでも低体温症になる場合も。寒い場所でケガや病気で倒れたときも、体温を保たないと危険です。

豆知識

体温計で測れる温度は決まっている

体 温計の測定できる最大の体温は42.0℃。昔ながらの体温計も、目盛りは42℃までです。基本的に発熱しても41.5℃以上になることはなく、それ以上高い熱が出ると体のたんばく質が壊れ命にかかります。

