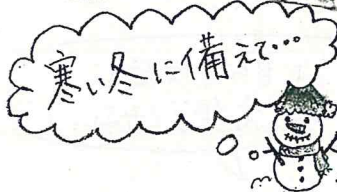
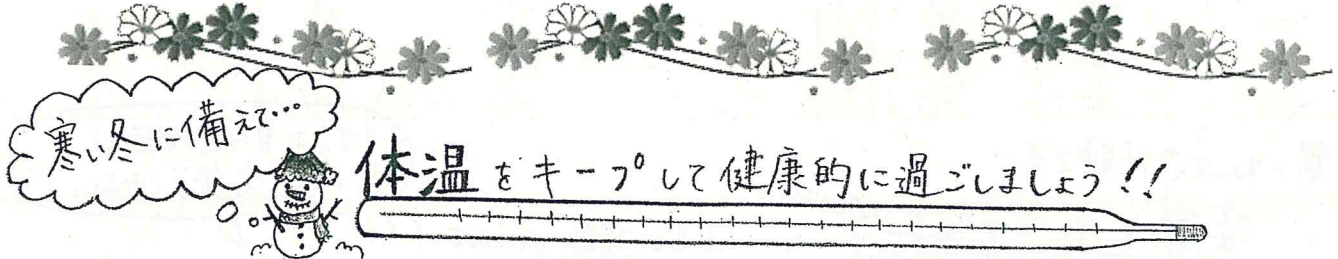


保健だより

FOR 2050

平成30年11月1日
中野区立第八中学校
養護教諭 中角友紀

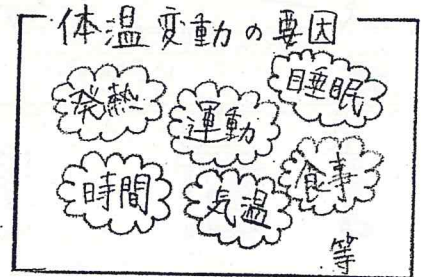


体温をキープして健康的に過ごしましょう!!

平熱は人によっても違いますが、36～37℃に保たれ、1日の中でも変動しています。

自律神経の働きで体温がうまく調整され、脳内のホルモンの分泌により、早期が最も低く、しだいに上がり、夕方が最も高くなるという規則的な体温リズムになっています。

保健室で熱を測っていると34～35℃台という人もいます。定期的に生活を見直し、体温を上げて、寒い季節を乗り切りましょう!!



低体温が続くと...

- 免疫力の低下
- 集中力低下
- 頭痛
- イライラ
- だるさ
- 眠気
- 等

生活習慣が乱れると、体温リズムも乱れる...??

生活リズムが乱れると、体温リズムが右にずれた状態になります。そのため、体がうまく目覚めず、動きが鈍くなったり、集中できなかったりします。また夜もなかなか寝つけなくなります。

引用:『健』2017 11月号

体温up↑のために...

- ◆ 朝日を浴びる
- ◆ 朝食を食べる
- ◆ 体を動かす
- ◆ 湯船につかる
- ◆ 衣服を調節する
- ◆ バランスよく食事する
- ◆ 十分な睡眠をとる

体を温める食べ物
ねぎ、にんじん、しょうが、玉ねぎ、ごぼう、かぼち、れんこん 等

体内時計をリセット!!
活動モードに切りかえます

寝ている間に下がった体温をエネルギー充電でアップ!!

筋肉が増えて、体温アップ
お手伝いで体を動かすのも良いですね

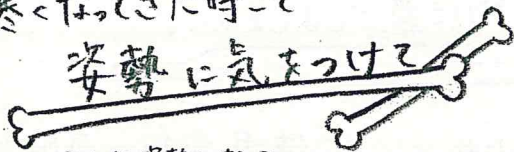
シャワーだけでなく、湯船につかって体の芯からポカポカに!

※裏面もあります

正しい姿勢でいよう

寒くなってきた時こそ

姿勢に気をつけて

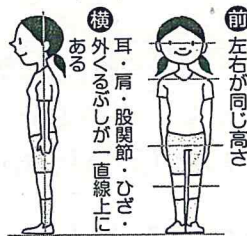


こんな姿勢になって
いませんか...?



正しい姿勢 point !!

立つ

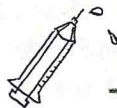


座る



正しい姿勢で...

- ◆ 内臓や脳がよくはたらく!
- ◆ 視力低下を防ぐ!
- ◆ 見た目がキレてになる!



インフルエンザの予防接種について

予防接種を受けていてもインフルエンザにかかる人はいます。予防接種の目的は、「重症化を防ぐ」ことです。個人差はありますが、ワクチンの接種後、効果が現れるまでに約2週間程かかり、約5ヵ月間その効果が持続します。

日本でのインフルエンザの流行は、例年12~3月頃、流行のピークは1~2月頃です。そのため、ワクチンの接種はインフルエンザが流行する前に済ませておくのがおすすめです。

現在、八中では、発熱で欠席の生徒、かぜ症状(咳、のどの痛み、鼻水等)を訴える生徒が増えています。



「いつもより体の調子が悪いな...」と感じたら、熱を測ってみましょう!
早めの休息と、「手洗い」、「うがい」、「規則正しい生活」で「かぜ」・「インフルエンザ」予防を!

お知らせ

・9月に実施した「生活習慣病予防健診、貧血検査」の結果は、検査機関より届き次第配布いたします。12月には配布できると思いますので、よろしくお願いたします。