



3学期がスタートしました。冬休みの気分から新学期モードに切り替わっていますか? 「まだです!」という人は“睡眠”と“食事”の面から変えていきましょう。“早寝早起き”と“朝ご飯を食べる”ことで、目覚めスッキリ、心も身体も活気に満ちあふれ、徐々に新学期モードに戻せるはずです!

1・2年生は今年度を納得いく形で終わられるよう、3年生は悔いなく卒業へ向かっていけるよう“健康第一”を意識しながら過ごしてほしいものです。

そして、まだまだインフルエンザや新型コロナウイルス感染症、感染性胃腸炎の流行時期真っ只中です。上十三保健所管内はインフルエンザ警報が発令中ですし、普通のカゼでもこじらせて長引いている人もいます。油断せず、十分注意を!!

今年も1年間、健康に過ごすために

一日3食、
栄養バランスの
よい食事をする



適度な運動をして
体力をつける



質のよい
睡眠を充分にとる
(寝る前のスマホは
やめよう!)



感染症対策を心がける
(手洗い、マスク、部屋の換気など)



上手にストレスを
解消する
(心も元気に!)



赤ちゃんの呼吸でモヤモヤもすっきり

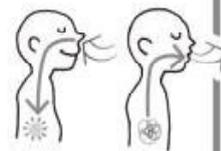
勉 強中や何かに集中しているとき、気づくと息を止めてしまっていた、呼吸が浅くなっていた経験はありませんか? ストレスがあると、呼吸は浅くなってしまいがちです。

脳や体にしっかりと酸素を取り込むには、腹式呼吸が最適。理想は赤ちゃんの呼吸です。もし赤ちゃんに会う機会があったら観察してみてください。きっと呼吸のたびにお腹が波打つように動いているはずですよ。



腹式呼吸のコツ

- ①鼻からゆっくりと吸い、おへその下に空気を溜める
- ②吸ったときの2倍の時間をかけて口からゆっくりと吐く



心地よいと感じる範囲でやってみましょう。不安やモヤモヤも一緒に吐き出すイメージで行うと、気持ちもすっきりしますよ。

1/28(火)は1学年、29(水)は2学年が対象のスキー教室です。
ケガ人、体調不良者ゼロで、楽しいスキー教室になることを願っています!!

意外と知らない？

体温にまつわるQ+クイズ

Q

平熱は誰でも同じくらいの温度である



✕ 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



○ 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るのも良いでしょう。つまり、発熱の仕方にも個人差があるのです。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



✕ 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。



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°C」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 下から押し上げるように持ち上げ、わきをしめる

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ぱく質が壊れ命にかかります。

