

保健だより

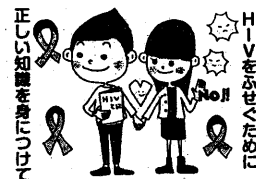
尼山奇市立若草中学校
保健室
2015.12

今年もあと1ヶ月になりました。1年というのは本当に早いんですね。
あと少しですが、やり残したことがないように過ごしてください。
冬休みももうすぐです。体調に気をつけ、迷惑に負けないように!!



★新年も
元気な12月31日までに
1♡がけしてほしいこと!!

- ① 生活リズムを崩さずに!
(早寝早起き 3度の食事!!)
- ② 事故に注意!
(ヘルメット着用)
- ③ 誘われても断る!
(断る方法)
- ④ 毎日少しずつでも運動
(ウォーキング)
- ⑤ やせ・ウイルス予防
(手洗い・うがい マスク)
- ⑥ 病気・異常の検査・治療
(治してみればわかる)



Question. 12月1日は何の日?

Answer. 世界エイズデー

平成27年度のテーマ「AIDS IS NOT OVER だから、ここから」

HIV/エイズはまだなくなっておりません。だからこそ、一人一人がそれぞれの立場から「予防・治療・支援・理解」という行動をとり、予防対策を実施していかなければなりません。

誘惑の多い冬休み
あなたは大丈夫?

この冬休みに、友だちと出かけたり、集まったりする人も
多いかもしれませんが、しかし、そうした友だち同士の集まり
では、いろいろな誘惑が多いものです。あなたは、友だちに
気の進まないことを誘われたら、どうしますか?

危険な誘惑、断る勇気!



嫌なことは勇気を持って、

はっきり「NO」と言うことが大切です。

ただ、その後の人間関係のことを考えて、

上手に断れるといいですね。

注意報 体温を上げよう!!
低体温?!

※一般的に小児の平均は36.5~37℃前後と
言われており、36度未満が低体温だと言います。

低体温は怖い!!

- 低体温だと...
- ＊みんなが遊んでいる中
遊ばずじっとしている
- ＊集中力に欠ける
- ＊落ち着きがない
- ＊すぐにカーッとなる

などなどある...

食事と血行を良く!!

栄養バランスの良い食事ととることが
体温UPの秘訣

冷える服装をしない!!

手足やお腹・腰を温めよう。
下着を2枚、手袋・マフラーを
調節しよう

お風呂で新陳代謝UP!!

ぬるめのお湯で
20~30分ゆっくりお風呂!

体温には朝・昼・夜と、24時間
単位のリズムがあります。
これを「概日リズム」といい、
1日のうちで早朝が最も低く、
しだいに上がり、夕方が最も
高くなります。

低体温は太りやすい!!

新陳代謝が活発に
行われないため、老廃物
が排出されにくく、脂肪
が燃焼しにくいので
「太りやすい」本質に...

筋肉をつけよう!!

低体温の人は筋内量が少なく、
なので体を動かす習慣をつけ、
できるだけ階段をのぼったり、
ぞうきんがけを一生懸命しよう
→ やせやすい体質へ

体温で体の働きはこんなに変わる!!

34.5℃以下	36℃未満	36.5℃前後	37.5℃以上
危惧的な低体温	低体温	理想体温	発熱状態
海で溺れた時に生命 回復ができるかを判 別する体温。	新陳代謝が不活発に なり、アレルギーも 顕発。35℃はがん細胞 が最も好む体温。	生命活動が最も活 発で免疫力も高く、 腫瘍を撃つのに適 当な状態。	風邪などで発熱したと き、ウイルス等に攻撃 するため体温を上げて 対抗する。