



11月の保健目標 食生活を考えよう

2020.11.10 緑中学校 保健室発行

11月に入り、風が冷たく、寒い日が続いています。季節の変わり目なので体調を崩しやすく、かぜをひいている人もちらほら見受けられます。これからやってくる本格的な冬、そしてインフルエンザの流行シーズンに備えるために、しっかり朝食や睡眠を取り、うがい手洗いをして元気に過ごしましょう。

知っているようで知らない？

② 体温の秘密

みんなの体の状態がわかる健康のバロメーター。
その隠された秘密を紹介します。

秘密1 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。気温の影響をうけやすく、安定していません。そのため、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

- ①わきの中心に、体温計を下から上にむけて押し上げるようにして、先端が30℃になるよう当てる。
- ②ひじを脇腹につけて、体温計とわきをしっかりと密着させる。
- ③もう片方の手で軽く押さえる。



秘密2 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。

運動・・・筋肉は熱を作る大切な場所。毎日体を動かして筋肉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付きが良くなります。

秘密3 子どもは大人より体温が高い

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。

秘密4 体温にはリズムがある

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。夕方がピークで、夜にかけてまた少しずつ下がっていきます。

女性は月経周期によって変動します。月経がはじ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。



かぜ!? インフルエンザ!? どっち~?

〈かぜの症状〉

- ◎高熱は出ない
- ◎全身症状はあまり出ない
- ◎だらだらと流行

◎鼻やのどの症状が軽く出る



〈インフルエンザの症状〉

- ◎11~3月に急激に流行
- ◎突然、高熱が出て2~3日続く

◎全身症状が初めから強く出る



10月中旬から、風邪引きさんが増加中！！

「のどの痛み」「鼻水・鼻づまり」「気持ち悪い」といった症状を訴えて保健室に來ます。

咳が出る人、体調の悪い人はひどくなる前に、病院へ行き、しっかり休養しましょう。

また、『咳エチケット』は必ず守りましょう。クラスメイトや友達に移さない心配りが大切です。

そして今年はコロナウイルスとの区別も求められますが、私たちがやるべきことは同じです。手洗い・うがい・手指消毒やマスクの着用、そして規則正しい生活です。一人一人が気をつけてこの冬をのりこえましょう！

《 11月の保健関連行事の日程をお知らせします。 》

日	項目	対象学年
11月19日(木)	歯科保健指導	1年生
11月24日(火)	心臓検診	1年生

* 1月に、血液検査(2年生希望者)が予定されています。

保護者の皆様へ

インフルエンザの予防接種について



インフルエンザの予防接種はお済みですか？

インフルエンザの予防接種の目的は、インフルエンザに感染しなくなるのではなく、感染しにくくし、感染しても症状が軽くて済み、重症化する可能性を低くすることです。重症化すると、肺炎や脳症にかかりやすくなり、大変危険です。家族や友達にうつさないためにも、積極的な予防接種をおすすめします。なお、予防接種の効果は5ヶ月ほど続きます。

本格的な流行シーズンとなる冬にむけて、11月~12月中旬までに接種を終えられると良いと思います。