

ほけんだより

郷内中 保健室
令和3年1月14日

3学期がスタートして1週間。寒い日が続いています。換気のため教室の気温が低くなることもあるので、しっかり防寒対策をしましょう。

あたたかい服装の工夫

肌着をつける

かさね着をする

「くび」の保温



空気の層が
いくつもできるぞ
あたたかさUP↑

首...マフラー、ネックウォーマー
手首...手袋
足首...厚手の靴下、レッグウォーマー



疫病退散
今年も健康に過ごせますように...

受験生のみなさん、もうひとふんばり!!



どんなに頑張っても、当日体調不良では全を出し切ることができません。ひきつづき、体調管理を気をつけていきましょう。

① 睡眠時間はしっかり確保

睡眠不足は集中力、記憶力の敵



眠れないうち
あるかも...
部屋を日中は
とにかく木陰に
しよう

② 夜食は軽め、消化の良いものを

塾など帰り遅くなり夜食をとることもあるかもしれませんが、お腹いっぱい食べた、油、辛いもの等消化に負担のかかりすぎるものは避けて。

③ 朝型のリズムへ!



脳が活発に働くのは起床後3時間くらい。試験のはじまる時間に合わせ、起きる時間を決め、余裕をもって準備しよう。

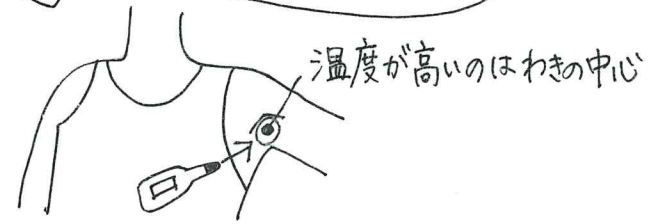
朝15分の勉強タイムを作るのも効果的。夜型 → 朝型のリズムにしていきましょう。

正しい体温の測り方



毎朝の検温、正確に測定できていますか?

① わきのくぼみの中央にあてる (汗は拭いておく)

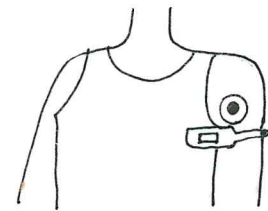
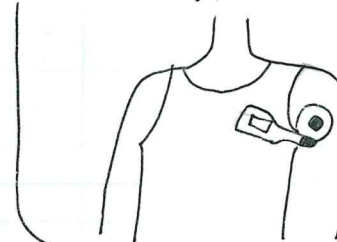


② 体温計を下から少し押し上げるようにして、わきをしっかりとめる。

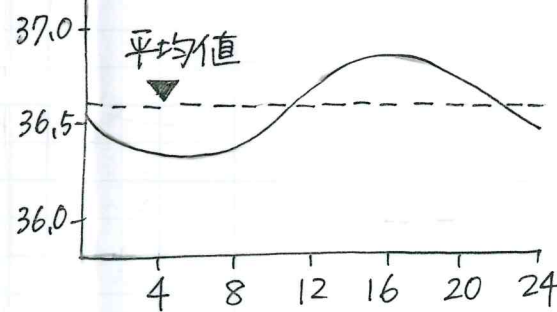


わきと体温計が密着するために腕を軽く押さえる

X こんな測り方になっていませんか?



1日の体温のリズム



毎日決まった時間に測ると、自分の平熱を把握でき、体調管理にも役立ちます。



あれ?いつもは高め。今日は熱っぽいかも... そんなときは必ず検温しよう

体温には、1日のうちでリズムがあり、

午後2~5時くらいが最も高く、その後はまた下がっていきます。

体温のリズムは、自律神経と深い関係があります。私たちの生活が夜型になると、体温のリズムがくずれ、体温の変動が小さくなり、自律神経系が緊張・興奮した状態が続きます。

この状態が長く続くと、慢性的な疲れやストレス性の病気を引き起こすといわれています。まさに「夜更かしは病気のもと」なのです。(ほどほどにしましょう)