

ほくやんたより 11月

2020年11月16日
 摂津市立第二中学校 保健室

かぜ・インフルエンザにご注意を

最近「先生、寒いー!」と言って保健室へやって来る生徒が増えました。学校内、特に廊下は冷えます。これからもっと寒くなりますので、暖かいインナー等で調節して寒さ対策をしていきましょうね。また、空気が乾燥し、かぜやインフルエンザも流行してくる時期です。手洗い・うがい・マスクの着用を徹底し、さまざまな病気から身を守りましょう。毎朝の健康観察もしっかり続けてください。熱があったり体がだるかったり、いつもと違う症状があればおうちの人に伝え、無理をせず休みましょう。

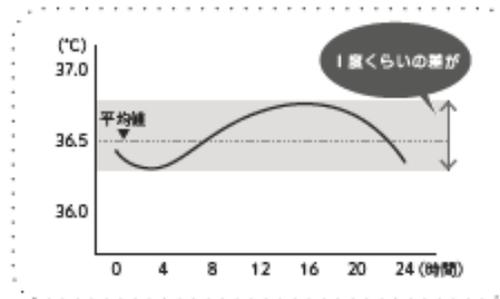
健康にまつわる 記念日 分かるかな?

- 11月8日 換気(いい空気)の日**
 歯みがきのときは鉛筆みたいに持ってね。軽い力で小刻みに1~2本ずつみがくのがポイント。毛先が開いてきたら、新しいものにバトンタッチの時期なんだ。
- 11月9日 いい皮膚の日**
 黄土色でバナナみたいな形のほくは、健康の証! 硬いと食物繊維や水分が足りないのかも。柔らかすぎるなら、よく噛んで食べているか振り返ってみて。
- 11月10日 いいトイレの日**
 休み時間になったら開けてほしいな。細菌やウイルス、こもったニオイを追い出さなんだ! 空気の通り道ができるように、対角線に2箇所開けてね。
- 11月12日 いい歯の日**
 いつも手洗いや消毒をしてくれてありがとう。もし乾燥で肌がカサカサになったら、保湿してほしいな。洗ったらしっかり水分を拭いて、ハンドクリームをぬってね。

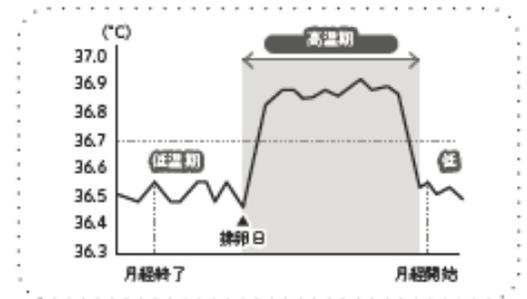
体温のひみつ

◇体温にはリズムがあるって知っていますか?

体温 X 24時間
 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。



体温 X 月経周期
 女性は月経周期によって変動します。月経が始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。



◇平熱が 36.0°C 以下の人 = 低体温

ふだんの熱のことを平熱と呼びますが、平熱が 36.0°C 以下の低体温の人が増えていると言われています。平熱が高い人よりも「疲れやすい」「かぜをひきやすい」そうです。よく食べ、よく動き、よく寝る、生活習慣を整えることで改善できますので、低体温かも、という人は少し意識してみてください。

ちゃんと測れるかな?

正しい体温の測り方

- 1** わきの中心に、体温計の先端を 30° になるように当てる
 下から上に向けて押し上げるように
- 2** ひじをわき腹につけて、体温計とわきをしっかりと密着させる
 もう片方の手で軽く押さえる
 手のひらを上向きに