

ほけんだより 1月



平成28年1月14日 南丹市立美山中学校 保健室

新しい1年がスタートしました。みなさんは、今年1年どんな年にしたいですか？
心も体も元気に過ごせる1年にしましょう。

インフルエンザは、今のところ流行していないようですが、油断せずに手洗い・うがいを
しっかりして予防に努めましょう。

体温をアップ 免疫力をアップ

■体温が1℃下がると、免疫力は30%低くなります。

自分の平熱より1℃下がると、免疫細胞の働きは30%低くなり、1℃上がると5~6倍になると言われています。もともと平熱が35℃しかない人は、免疫力も低いというわけです。

■低体温の原因と影響

低体温とは、体温の平均が36℃に満たない人のことを言います。生活のリズムと深く結びついていて、夜ふかしや朝寝坊、朝食を食べないなど生活のリズムが乱れた状態が続くと体温のリズムも崩れてしまいます。本来、体温が上がっていて活動ができる時間帯に低体温の状態を作りだし、頭痛や肩こり、便秘など様々な症状となって現れます。

■平熱が低い人は、体温を上げよう。



食べ物で体温アップ!
特に朝食は温かい食べ物を。根菜類(かぼちゃ・にんじん・ごぼうなど)や生姜は、体を温めてくれるのでおすすめ。

お風呂で体温アップ!
湯ぶねに10分くらいつかると1℃くらい体温が上がります。



運動で体温アップ!
筋肉を動かすことで体温は40~80%くらい上がります。

体温の正しい測り方を知ってる?

- ① ワキの汗をふく
- ② ワキのくぼみの中央に体温計の先をあてる
- ③ 体温計は、下から上に向けて押し上げる
- ④ ワキをしっかり閉じてヒジをわき腹につける

ぐっすり眠って心も体も健康に・・・

みなさんはぐっすり眠れていますか？

私たちの体は、朝に「光」を浴びることによって体のリズムをリセットし、1日のスタートをきっています。ところが、夜遅くまでパソコンやスマホなどを見たりして、夜に「光」を浴びると体のリズムが乱れてしまいます。

ぐっすり眠るためには、「朝起きたらカーテンをあけて朝の光を浴びること」「朝ごはんをしっかりと食べること」が大切です。ぜひ試してみてくださいね。



「寝る子」は学力もしっかり伸びる!?

睡眠と学力の関連性の調査で、「8~9時間眠る子の成績が一番良い」という結果が出ています。記憶には、少しの時間だけ覚えておけばよい「短期記憶」と知識や経験など長年にわたって保たれ続ける「長期記憶」があります。このうちの「長期記憶」の定着に睡眠が大きな役割を果たしていることが分かってきています。

暗記と睡眠の関係を調べた研究で、夜11時まで英単語を記憶した後、3時間睡眠をとったグループと、睡眠をとらない(つまり徹夜)グループを比較したのです。すると、3時間睡眠をとったグループの方が、眠らないで起きていたグループよりも、明らかに記憶がよかったです。つまり、覚えた後、早めに寝てしまった方が定着率がよいということです。

睡眠には記憶を定着させる効果もあるのですよ!

受験生のみなさん もうひとふんばり!

あせり・緊張・ストレスに負けないで!!

睡眠時間は しっかりと確保して!

睡眠不足は 集中力・記憶力の敵!

受験のことを考えると、なかなか眠れませんが、部屋を暗くして横になる時間を確保しましょう。

遅くとも本番2週間前には、当日のスケジュールに合わせた生活に切りかえましょう。

脳が活発に働き出すのは起床後3時間くらい...試験が9時からだとすると...?

6ジグジー!

不調のときは あせらず休養を

体調の悪い時は無理をしても悪化するだけだし、集中できない時はホッとひと息も大切です...