

ほけんだより 2月

長岡京市立長岡第二中学校
令和5年2月7日 No.13

立春を迎えて、太陽が少し高くなったように思えたり、暦の上では、「春」ですね。立春を過ぎた頃に降る雨を寒明けの雨。また、立春から春分までの間に初めて吹く暖かくて強い南風は、春一番といえます。ときに突風となることもあり、翌日にはまた寒さが戻ってくることもあります。まだまだ寒さが厳しい日もあり、気をつけたいですね。

学校では、1月中旬からインフルエンザの罹患者が増え、2年生2クラス、3年生2クラスと学級閉鎖をしました。

引き続き、朝の検温と健康観察をお願いします。朝起きてちよつとのどが痛いなあ、時々咳が出るなど、気になる症状があるときは、お家の方に伝えるようにしましょう。空気も乾燥しています、こまめな水分補給ができるよう、水筒を準備してきましょう。

5つのステップで かぜを撃退!!



●正しい体温の測り方

平熱を知るには、時刻・測定部位・測定方法・体温計の種類を一定にして、3日間体温を測ります。

いつ?

- ◆朝起きてすぐ、からだを動かす前に測るのがベストです。
- ◆かぜなど病気のときは、朝・昼・晩を目安に測り、変化を見ます。



どの部分で?

- ◆わきの下、耳など、からだの中心部に近い部分で測ります。
- ◆部位によって温度が異なるので、いつも同じ部分で測るようにします。



どうやって?

- ①体温計の先を下から上に向け、わきのくぼみの真ん中にはさむ。
- ②ひじをわき腹につけ、もう一方の手でひじを軽く押さえ、わきをしっかりと閉じる。
- ④ビツと鳴るまで、動かず、じっとしておく。



体温のしくみと働き

●人間の体温は、なぜ36℃台?

私たちは、食物などからとりいれた物質を、体に必要な物質につくりかえたり、体内の物質を分解して、生体を維持するのに必要なエネルギーをつくり出しています。人間の場合、こうしたしくみがもっともうまく働くのが36.5～37℃前後だと考えられています。



下着を着る
上手に重ね着をする

体温を上げるために あなたにできること

①朝食をとる

食べものをとりいれると、体内で熱がつくられます。

②からだを動かす

筋肉を動かすと、血液循環がうながされ、体内で熱がつくり出されます。

③朝の光を浴びる

体内時計がリセットされ、体温を上げるように、体が動きはじめます。

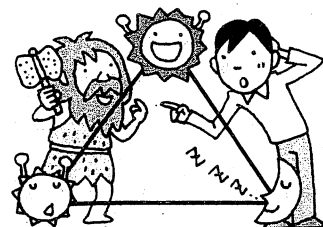


3つの首をあたためて

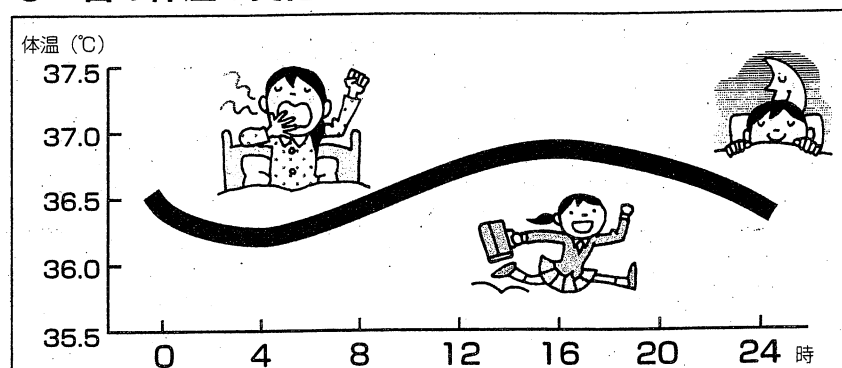


体温の変化とからだ

体温は、1日のうちに0.6～1℃ぐらいの範囲で変動します。これは、「昼に活動し、夜眠る」という生活の中から、人間が長い年月にわたって身につけた生体リズムの1つです。

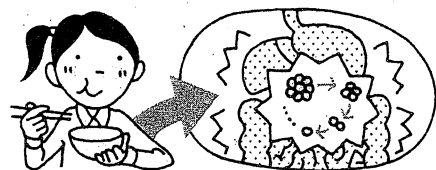


●1日の体温の変化（体温リズム）



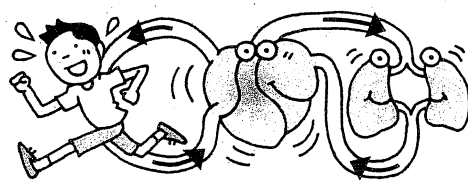
午前2時～5時ごろ最も低く、その後少しずつ上昇して、午後3～6時ごろ最も高くなります。

●体温は、こんなときにも変化します



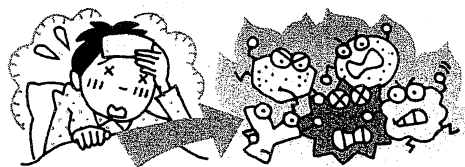
食べたり、飲んだりしたとき

食物をとりいれると、体内で物質が分解されて化学反応が起こり、熱がつくられるため、体温が高くなります。



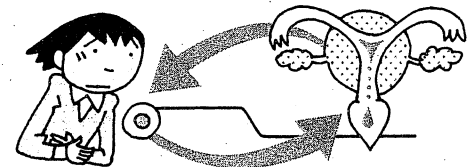
からだを動かしたとき

歩いたり、運動をして筋肉を動かすと、血液循環がよくなり、体内で熱がつくり出されるので、体温が上がります。



病気の時

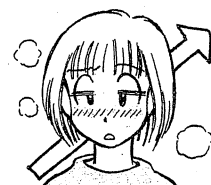
免疫細胞から脳に、ウイルスや細菌の感染を知らせる物質が送られると、体温が上がります。免疫細胞の働きを活発にするためです。



月経のリズムに合わせて

女性の場合、月経周期に合わせて、体温も変化します。月経開始から約2週間は体温が低く、その後、2週間ほど高い時期が続きます。

インフルエンザに気をつけて



発熱（38℃以上）



起き上がってられないほど、だるい。



全身の筋肉や関節の痛み



頭痛

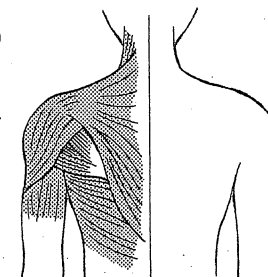
こんなときは病院へ

肩がこっていませんか？

姿勢不良や運動不足が原因で背中中の血行が悪くなり、筋肉に疲れがたまることで痛みを感じるのが、「肩こり」です。痛みを放置してしまうと悪化して、頭痛や吐き気を引き起こすこともあるので、ストレッチなどで早めにこりをほぐすようにしましょう。

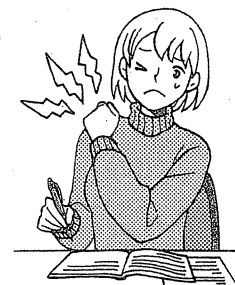
こりやすい場所

主に首の後部から付け根、肩、背中にかけて広がる筋肉「僧帽筋」などに不調が起こっています。



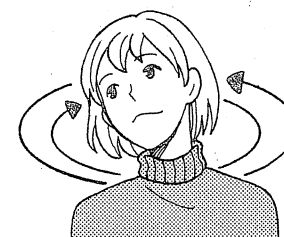
肩こりの主な原因

- ・姿勢の悪さ
- ・目の使い過ぎ
- ・運動不足
- ・緊張やストレス

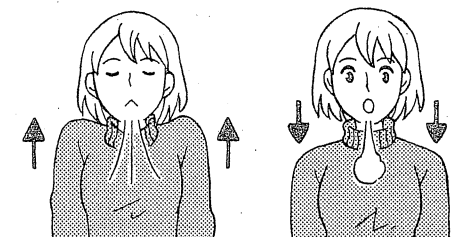


肩こりをほぐすストレッチ

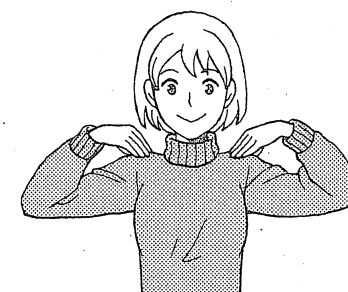
*ストレッチは呼吸をしながらゆっくりと行い、無理をしないようにします。



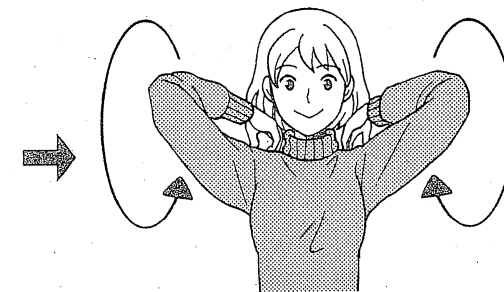
首を大きく回します。



息を吸ったり吐いたりしながら、肩の上げ下げをします。



両腕を広げて、肘から曲げ、手を肩に置きます。



胸を張り、両肘で大きく円を描くように回します。

受験生のみなさんへ 緊張しているあなたで大丈夫

受

験当日、緊張で心臓がバクバク...という人も多いでしょう。

「緊張してはいけない」と考えると、もっと焦ってしまいます。

緊張するのはダメなことではありません。私たちにとって自然なことで、がんばろうという気持ちの表れです。適度な緊張は集中力を高めてくれたり、実力を発揮するのを手伝ってくれたりもします。



それに、ドキドキしているのはみんな同じ。あなただけではありません。

緊張とうまく付き合って、力を出し切れるように...応援しています！



【お薬のこと】

自分が使う薬の目的・効果・副作用を理解して、正しく服用しましょう。

お友達が同じ症状のようだからといって、あげたり、もらったりしないでください。