



ほけんだより 1月号

寄居中学校 保健室
R7年1月 発行

今年度最後の学期が始まりましたが、お正月気分からまだ抜け出せていない人はいませんか？冬休みで生活リズムが変わってしまった人は、①早起き(決まった時間に起きて朝日を浴びる！)②朝ご飯を摂る(噛むことで、脳と身体が目覚める！)③適度な運動(ほどよい疲れで夜の睡眠の質向上！)を意識して、3つの切り替えスイッチをONにしましょう!!3つがONになれば、モードチェンジも完璧です♪



スイッチ/①

早起き



スイッチ/②

朝ごはん



スイッチ/③

運動



そして、3年生は一気に受験モードへ切り替わりますね。「息抜きをしつつ、集中するときは集中する」という切り替えが効率の良い勉強のポイントです!!受験当日に向けて、勉強も夜型から朝型へチェンジし、ベストパフォーマンスができるようにしましょう!!(1・2年生の皆さんも、テスト前のリフレッシュにやってみてね♪)

上手に息抜き
できていますか？

おすすめリフレッシュ

【受】 験やテストが近くなると、不安でしんどくなったりイライラすることも。無理をしすぎず、自分のペースでひと休みすることも大切です。先輩たちはどんな息抜きをしていたのでしょうか？



私の息抜きは
大好きな音楽を
聞くことでした

区切りがついたときのご褒美を決めるとメリハリができます。音楽や読書など、自分の好きなことに使う時間をつくりましょう。



集中力が切れたら
散歩に出かけて
いたよ

外に出られないときは、机から離れて少し体を動かすだけで気分転換に。背伸びや首・うでを回すなどのストレッチもリフレッシュできます。



気持ちが
焦るときは
深呼吸！

おすすめは、「ちゃんと吐く」呼吸。何回かくり返すと心が落ち着きますよ。

- ① 3秒かけてゆっくり口から息を吐く
- ② 同じように3秒かけて鼻から息を吸う



頭がぼおっ
としてきたら
お風呂がおすすめ

お風呂でくつろげば頭もすっきり！ 温かいタオルを目に当てるのも気持ちいいですよ。



ほかにも！

アイデアいろいろ

換気をする

温かい飲み物を飲む

友だちと話す

など



受験勉強を頑張るために 脳を元気にしよう



空気の入換え
(新鮮な酸素を送る)



よくかんでバランスよく
(栄養と刺激)



十分な睡眠
(脳も休ませる)



ストレス発散
(ストレスをためない)

意外と知らない？

体温にまつわるQ+Aクイズ

Q

平熱は誰でも同じくらいの温度である



✕

人によって異なります

健康な日本人の平均体温は36℃台後半。でも、個人差が大きいものです。大切なのは自分の平熱を知っておくこと。健康なときにも体温を測ってみましょう。朝と夜で1℃くらい差が出ることもありますよ。



Q

発熱の基準の値は37.5℃である



○

ただし、これも個人差あり

発熱は病原菌などと体が戦うための防御反応といわれています。37.5℃以上が発熱した状態とされますが、いつもより高いと感じたら発熱の始まりと考えても良いでしょう。つまり、発熱の仕方にも個人差があるのです。特に感染症の場合は、熱の数字そのものよりもその原因のほうが重要です。



Q

低体温症は単に凍えた状態である



✕

命にかかわる危険な状態です

人間は体温が低くなりすぎると生命を保てません。具体的には、体温が35℃以下になった場合に低体温症と診断されます。非常に冷たい水に5〜15分つまっているだけでも低体温症になる場合も。寒い場所でケガや病気で倒れたときも、体温を保たないと危険です。



豆知識

体温計で測れる温度は決まっている

体

体温計の測定できる最大の体温は42.0℃。昔ながらの体温計も、目盛りは42℃までです。基本的に発熱しても41.5℃以上になることはなく、それ以上高い熱が出ると体のたんぱく質が壊れ命にかかります。



冬でも「脱水」にご注意ください!!

冬の健康合い言葉は「手洗い・消毒・うがい・水分補給!!」

冬も水分補給を忘れずに



空気の乾燥や暖房によって水分蒸発(汗など)が進み、体の水分が失われやすくなります。また、喉の渇きを感じにくく、「冷える」等の理由であまり積極的に水分補給をしなくなったりすることも、冬に脱水を起こす原因になります。

この時期流行しやすい感染性胃腸炎(繰り返す嘔吐や下痢)等に感染することにより、脱水につながりやすくなります。病気の時だけでなく、普段から温かい飲み物をとるよう心がけましょう!

発症日を入れてね

登校再開日早見表

元気+回復

	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
日	日	日	日	日	日	日	日	日	日
新型コロナウイルス	★	★ 症状軽快	★ 症状軽快	★ 症状軽快	★ 症状軽快	★ 症状軽快	★ 登校再開	★ 登校再開	★ 登校再開
発症	★	\ コロナもインフルもここは同じ /					★	★	★
		基本「発症日を0日目として5日を経過するまで」							
インフル	★	★ 解熱	★ 解熱	★ 解熱	★ 解熱	★ 解熱	★ 登校再開	★ 登校再開	★ 登校再開
							★ 登校再開	★ 登校再開	★ 登校再開
								★ 登校再開	★ 登校再開
									★ 登校再開

県内で、まだまだインフルエンザが大流行しています!!これから大切なイベントを控えている人もそうでない人も、基本的な感染対策や健康観察をしながら、体調には十分に気をつけて過ごしていきましょう。

2025年も皆さんの健康のサポートができるよう、情報発信していきますので、どうぞよろしくお願いいたします♪