



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♪



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

空気の入れ換え (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るのも良いでしょう。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

元気+回復

登校再開日早見表

	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	★	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
インフル	★	★	★	★	★	★	★ 登校再開	★ 登校再開	★ 登校再開
インフル	★	★	★	★	★	★	★ 登校再開	★ 登校再開	★ 登校再開
インフル	★	★	★	★	★	★	★ 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たします♪