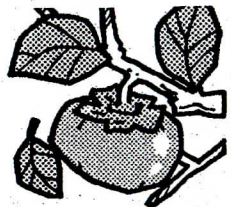


ほけんだより 11月



気温が平年並みになると、急に寒くなったような気がしますね。これから急速に秋も深まってくるでしょう。今年もあと2か月。今年1年の実りを得るために、勉強にも運動にも適したこの時期を、充実したものにしたいですね。



内科や小児科のクリニックの前に、インフルエンザの予防接種のお知らせのポスターや看板を見かけるようになりました。予防接種を受けておくと、インフルエンザに感染しにくく感染しても症状が軽くすむそうです。でも、予防接種を受けてもからだに免疫がつくまで日数がかかるので、受ける場合は流行する前に受けておきましょう。特に3年生は高校入試をひかえていますので、保護者の方と受けるかどうか相談してください。

10月の二測定平均値をお知らせします。

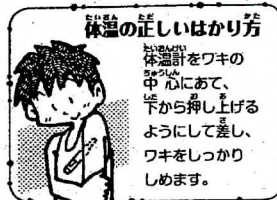
	身長(cm)			体重(kg)		
	1年	2年	3年	1年	2年	3年
男	156.6	164.1	165.8	46.9	52.9	55.4
女	153.6	155.7	158.3	44.7	48.3	49.9



姿勢が悪いと身長
のびにも影響するよ

私たちの身体には[季節変動]があります。成長期の身長は春夏にのびやすく、体重は夏は大幅な増加はせず秋冬に増加します。これが正常なリズムです。

16.11.2
八阪中
保健室



体温の正しいはかり方
体温計をワキの中心にあて、下から押し上げるようにして差し、ワキをしっかりしめめます。

自律神経の働きが悪いのかな？

夜目がさえる、朝おきられない

自律神経

いつもだるい

心臓を動かしたり、食べたものを消化したり、体温を調節したり、生きるための基本的な働きを調節しています。

(交感神経)と(副交感神経)がありますが、それぞれに対照的な役割があります。

息切れがする



交感神経

目ざめている時や興奮している時に活動します。

副交感神経

眠っているときやリラックスしている時に活動します。

ふだん、昼間の活動時間帯は交感神経が主に働き、夜の休息時間帯に副交感神経が主に働くようになっています。不規則な生活はこのリズムを狂わせてしまいます。どちらかの神経だけが働き続けるようになると、体調が悪くなります。適度な緊張とリラックス、バランスのとれた生活をこころがけましょう。

クイズ

このとき、交感神経と副交感神経どっちが働いているかな？

- ① 汗を出す
- ② 涙を出す
- ③ 心臓をドキドキさせる
- ④ 胃腸を動かす
- ⑤ 瞳孔を開く
- ⑥ 瞳孔を閉じる
- ⑦ おしっこをためる
- ⑧ おしっこを出す

問⑧× 問⑦× 問⑥× 問⑤× 問④× 問③× 問②× 問①：正