

ほけんだより 1月

2025年がスタートしました！今年は〇〇するぞ！と目標を立てた人もいるはず。その目標や願いを叶えるコツは、「願いがかなった自分の姿をイメージすること」。願いがかなった自分はどんな表情で、何を見て何を感じているのか、具体的にイメージすると願いが叶いやすくなりますよ。2025年が、あなたにとって良い一年となりますように☆

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

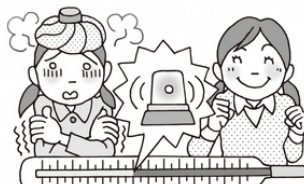


✕ 人によって異なります

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分つい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。



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ばく質が壊れ命にかかります。



赤ちゃんの呼吸でモヤモヤもすっきり

勉強中や何かに集中しているとき、気づくと息を止めてしまっていた、呼吸が浅くなっていた経験はありませんか？ ストレスがあると、呼吸は浅くなってしまいがちです。脳や体にしっかりと酸素を取り込むには、腹式呼吸が最適。理想は赤ちゃんの呼吸です。もし赤ちゃんに会う機会があったら観察してみてください。きっと呼吸のたびにお腹が波打つように動いているはずです。



腹式呼吸のコツ

- ①鼻からゆっくりと吸い、おへその下に空気を溜める
- ②吸ったときの2倍の時間をかけて口からゆっくりと吐く



心地よいと感じる範囲でやってみましょう。不安やモヤモヤと一緒に吐き出すイメージで行うと、気持ちもすっきりしますよ。

頑張りがすぎているんですか？

勉強の効率アップ↑↑のコツ

テストや試験に向けて勉強を頑張っている人も多いと思います。その時はこんなことに気をつけてください。



しっかり寝る

勉強した内容は寝ている間に脳に定着するのでしっかり寝ましょう。睡眠不足は集中力の低下や体調を崩す原因にもなります。



適度に休憩する

集中力は長い時間は持ちません。適度に休憩をした方が集中できます。



部屋の換気をする

閉め切った部屋だと、部屋の酸素の量がだんだん少なくなり、脳に送られる酸素量も減って集中力が低下します。1時間に一度くらいは窓を開けましょう。