

ほけんだより 2月

H30.2.5
大阪市立中野中学校
保健室

今年度も残り2ヶ月となりました。1・2年生は次の学年に向けてそろそろ準備を始めていきましょう。特に1年生はもうすぐ先輩になります。学校生活・部活動等で新1年生のお手本になれるよう自覚を持って行動してくださいね◎3年生は春から新しい環境での生活がスタートします。残りの中学校生活を悔いの無いように過ごしましょう！

まだまだ寒い日が続きそうです。体調に気を付けて、冬の感染症を予防しましょう。

本番まであと少し！ 受験を乗り切ろう！！！

3年生はいよいよ私学入試、公立入試が迫ってきました。あと一息です。
自分を信じて最後まで頑張りましょう☆★

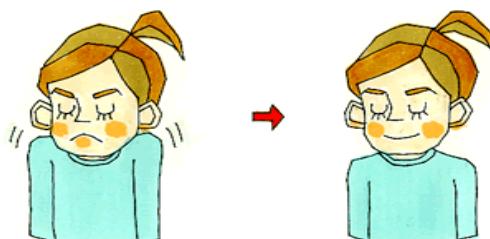


夜中までの勉強はほどほどに！朝型生活を心がけよう○

夜遅くまで勉強をして疲れがたまり、入試当日に体調不良…となるとせっかくの努力が十分に発揮されず悔やまれてしましますね。

入学試験はほとんどの学校で午前中から行われます。日中に頭がフル回転できるよう、朝型生活に生活スタイルを切り変えましょう！

緊張した時すぐにできるリラックス方法○



- ①息を吸いながら、両肩を耳の横までギューッとあげる。
- ②しばらくして、息を吐くと同時にストンと肩をおろす。
- ③これを2～3回繰り返した後、両手をおへその下で重ね

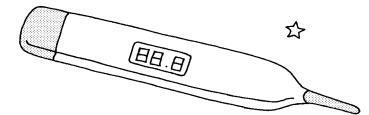
再度深呼吸して終了＼(^o^)／



試験当日は…

- *下着を調節するなどして、寒さ・冷え対策をしていきましょう！
- *自分の力を信じ、落ち着いて試験に臨みましょう！

体温について知ろう

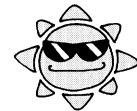


人間をはじめとするほ乳類や鳥類は「恒温動物」といって、夏でも冬でも周りの気温に左右されず、自分の体温を一定の範囲に保たれるようになっています。私たちの平熱がおよそ37°Cで保たれているのは、細胞が最も効率的に働く温度だからです。体温が44°C以上、28°C以下になると私たちの生命はおびやかされます。

人間は食べ物からエネルギーを得ますが、そのエネルギーの70%は体温の維持に使われています。それくらい、人間にとって体温を保つことは生きるために大切なことです。

人間が体温を一定に保つために行う適応能力

暑いとき



*汗をかく

汗と一緒に熱を外へ放散しています。

100mlの汗をかくと、
1°C体温が下がると言われています。

寒いとき



*からだが震える

からだを震わすことで、熱を作っています。

*とりはだが立つ

余分な熱を外へ逃がさないように血管を収縮させています。

どうして熱が出るの？？



かぜをひいたときなどに熱が
出るのは、身体がウイルスとたたかって
いるからなのです。ウイルスは熱に弱い
ので、体温を上げることで、ウイルスの
力を弱らせているのです。

低体温について

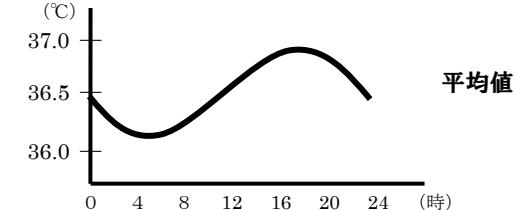
平熱が36°C以下のことを「低体温」と言
います。低体温だと、からだの免疫力が弱
く、病気にかかりやすいと言われています。

平熱をあげるには…

- ①朝ごはんをしっかり食べる！！
- ②運動をする！！
- ③睡眠をしっかりとる！！

つまり、規則正しい生活習慣が平熱を
上げ、風邪などのウイルスに負けない強
いからだを作ります。

一日の体温のリズム



体温は明け方が一番低く、昼間が最も高
くなります。朝から微熱だった日は、時間
とともにどんどん熱が上がってくるかもし
れません。そういう時は無理をせず、
ゆっくり休んだ方がいいかもしれませんね。

- ○ ● ○ ● ○ ● ○ ● ○ ● ○ ● ○
- 体温は人によって個人差があります。
- 体温は自分の健康状態を知る目安になる
- ものです。自分の平熱を知り、普段から
- 体調管理できるといいですね。
- ○ ● ○ ● ○ ● ○ ● ○ ● ○ ● ○

