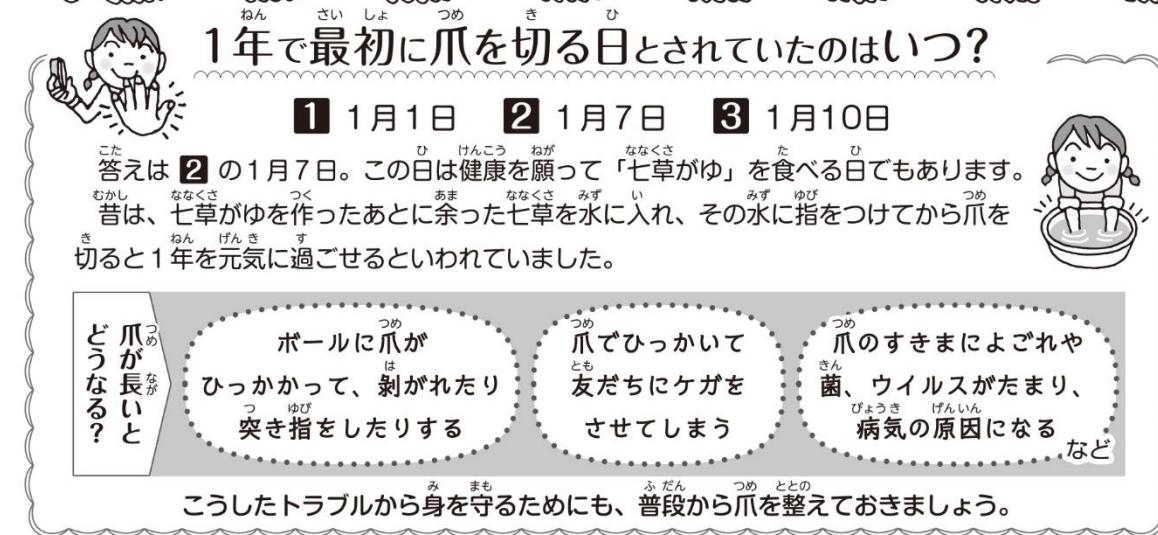
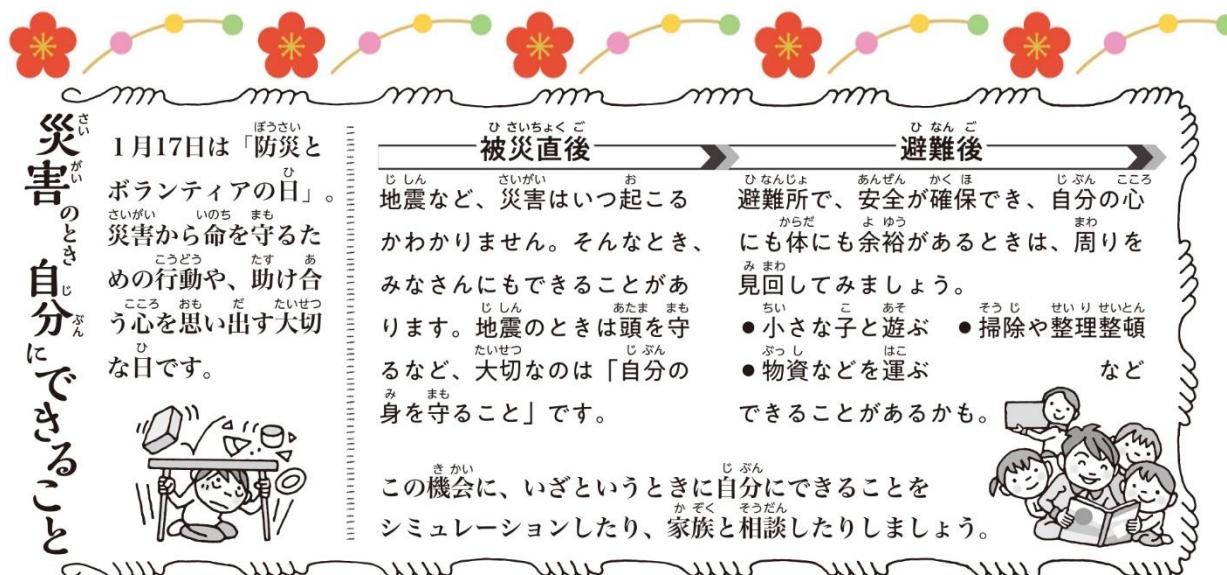


令和7年度（2025年度）1月号

大阪市立加美中学校 保健室 NO. 10

いよいよ今日から3学期ですね。年末年始は、ゆっくり過ごすことができましたか？
一月は、二十四節季の「大寒」にあたり、寒さが一年で最も厳しくなる時期です。体温が下がりやすく、朝、布団から出るのがつらいと感じる人も多いでしょう。そんな時は、カーテンを開け、太陽の光を浴びることを意識してみましょう。光を浴びることで、体を自覚めさせるホルモンが働き、自然な自覚めにつながります。寒さに負けずに、早寝早起きを大切にしましょう！

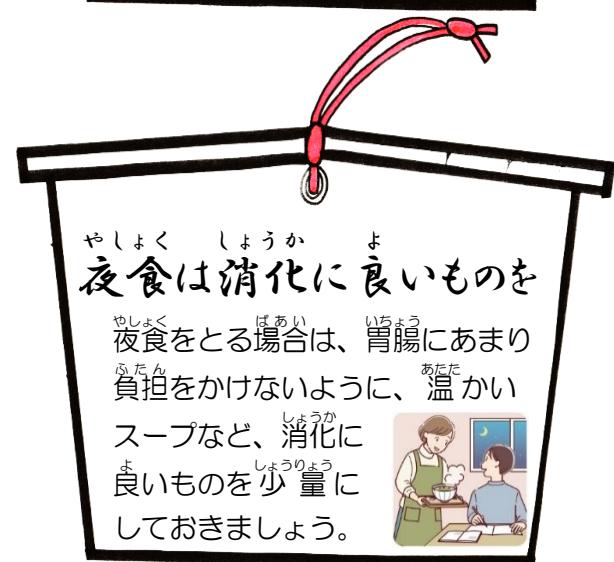
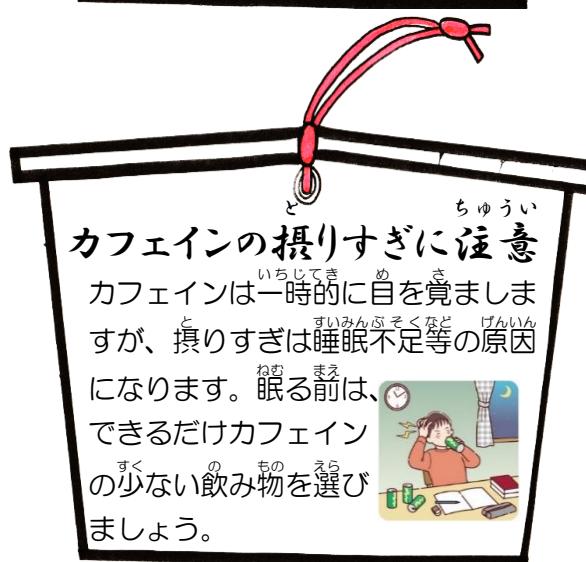
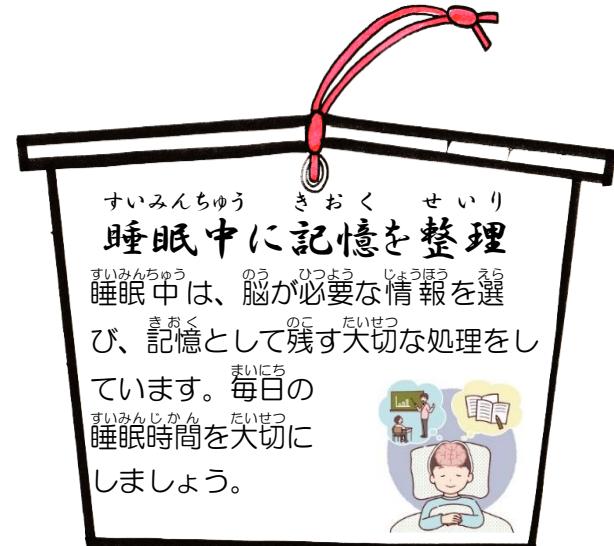
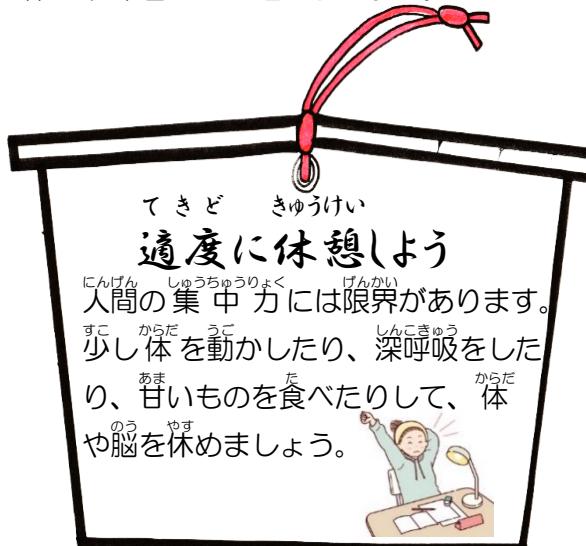


【参考・引用】株式会社日本学校保健研修社 月刊『健』2026年1月号より

集中力アップのカギは生活リズムにあり！

～最高のコンディションで受験に挑もう～

受験が近づくと、「少し無理をしてでも勉強しなきゃ！」と思いつかちです。でも、体調を崩してしまっては、集中力もやる気も下がってしまいます。生活リズムを整え、元気な体で、本番の日を迎えるましょう。



体調が悪いときは、しっかりと休む勇気を持ちましょう。休むことはサボりではなく、次に頑張るための大切な準備です。自分の体の声に耳を傾けながら、頑張ってくださいね♪ みなさんのことを応援しています！



はか
測れているつもり? 守れているつもり?

たいおんけい 体温計とマスクの正しい使い方!

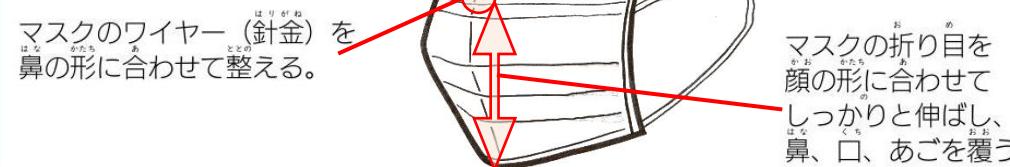
マスク・体温計の「正しい使い方」と「気をつけるべきポイント」を紹介します。
自分の行動を見直し、改善できるところを一つずつ直していきましょう。

なぜマスクをつけるの?

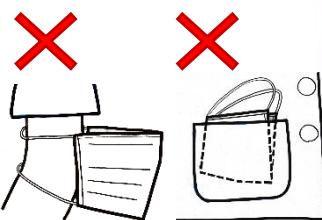
- ・ウイルス、花粉、ほこりなどから、自分の体を守る。
- ・周りの人に感染症をうつさないようにする。(咳エチケット)



正しいマスクのつけ方



ここに気をつけよう!



マスクをうでにかけたり、
ポケットに入れたりしては
いけません。マスクについ
た汚れが広がります。



マスクをあごにつけると、
鼻と口が覆われていないの
で、ウイルス等から自分の
体を守ることができませ
ん。



マスクの再利用は控えましょ
う。一度着用したマスクは、内側は
自分の、外側は他人のウイルス等
により、汚れています。
新しいマスクをつけましょ
う。

体温計のしくみ



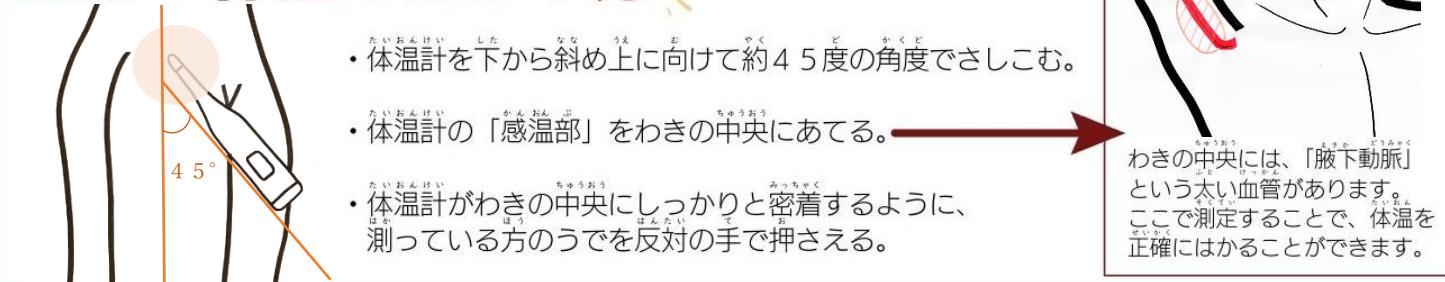
体温計の先端を「感温部」とい
います。感温部が温まることで電流の変化が生じ、
体温を計算することができます。

体温は体のどこでも同じ?

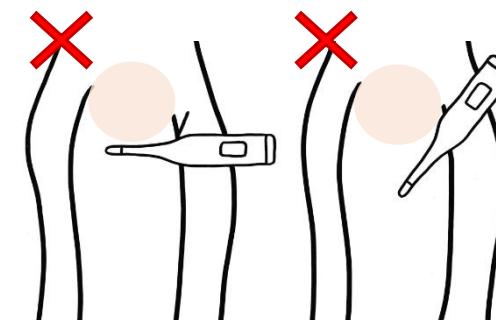
体温は体の中の大切な臓器を守るために、気温に影響され
ることなく、ほぼ一定に保たれています。
みなさんがわきではかっている体温は、「核心温」の
ことです。

みんなさんの手は、冬に冷たくなったり、カイロで暖
かくなったりしますよね。
「外殻温」は、気温に影響されて変化します。

正しい体温のはかり方



ここに気をつけよう!



体温計を水平にさしこんだり、
上からさしこんだりしてはいけません。
正確な体温をはかることができません。



1日を過ごす中で、体温は一定の範囲内で変化しています。
体温は、落ちている時にはかかることがあります。
・運動等により筋肉が動くと、体温があがります。
・食後の消化や吸収により、体温があがります。
・緊張する、怒るなど、感情の変化により、体温があがります。
・生理周期のホルモンのはたらきにより、体温があがる時期があります。
・睡眠中（特に朝2～6時ごろ）は、体温がさがります。

