



ほけんだより

11月号
梅南中学校 保健室

10月下旬から肌寒くなってきました。
寒さに負けないよう、肌着を上手に活用しましょう。

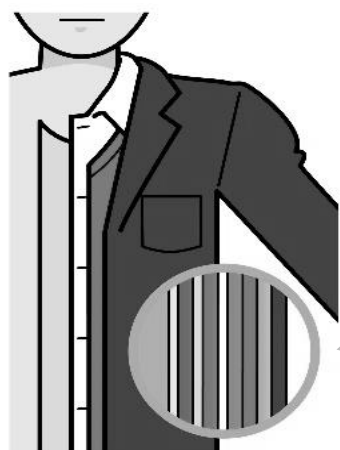
朝晩肌寒くなってきました。みなさん肌着は上手に着用していますか？

清潔な下着には保温効果があり、寒さから体を守ってくれます。また、気温が低くても人間は汗をかいています。汗を吸い取るためにも、シャツの下には肌着を身につけましょう。

ただし、寒いからと厚手の肌着にすると、簡単に脱ぐことができず、汗をかき反対に体を冷やしてしまいます。

厚手やタートルネックの肌着はやめ、体にフィットした薄手の肌着にし、セーターや上着などで温度調節をするようにしましょう。

寒さを防ぐ重ね着の仕方 ※ポイントは空気の間※



服と服の間に空気の間をつくるように、ゆったりした服を着ましょう。

素材が違うものを合わせると、編み目が違うため、温められた空気が逃げにくいですが、服を重ねすぎると、この空気の間がつぶれることと動きにくくなるため、重ね着の効果が損なわれます。

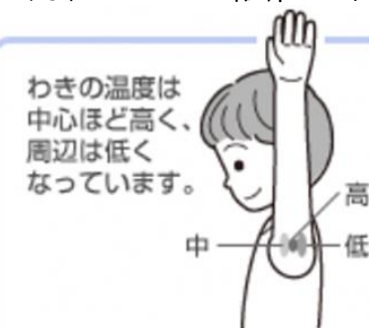
知っているようで、知らない？ 体温のヒミツ

みんなの体の状態がわかる“健康のバロメーター”。そのかくされたヒミツを紹介します。

ヒミツ 体温は、はかる場所によって違う

体の表面と内部では温度が違います。

表面は気温の影響を受けやすく、中心部分よりも少し低め。普段は体の内部と温度が近くて測りやすい「わきの下」で測ります。



ヒミツ 平熱が36℃以下だと「低体温」

体温(平熱)が、36℃以下の「低体温」の人はいませんか？体温が低下すると免疫力が落ちて、感染症にかかりやすくなります。原因は運動不足や生活リズムの乱れだと考えられています。



♪体温を上げるとこんなに良いことが♪

- ★基礎代謝が上がり、太りにくい健康な体に。
- ★エネルギーを消費する体になり、内臓脂肪の解消につながりメタボ対策に。
- ★骨粗しょう症の予防に。
- ★腸のぜん動運動が活発になり、便秘や大腸がんの予防に。
- ★脳の血行がよくなり、記憶力アップ！

スマホとは“適度な距離感”を保ちましょう

画面との距離が近すぎませんか？



ストレートネック
前かがみの姿勢でスマホを見ると、画面と目の距離が近くなります。首や肩のこりなどを引き起こすストレートネックの原因にも！

距離は



背筋を伸ばして、画面からは30cm以上の距離をとるようにしましょう。

移動中も食事中もふとんの中でも…
ずっとスマホにさわっていませんか？



長時間使い続けないようにしましょう。30分に1回は遠くを見て目を休めることも大切です。



1日の利用時間や使う場所(例:リビングのみ)などのルールを決めて、それを守りましょう。



たまには全くスマホを使わない日を作り、デジタルデトックスを！