

まなごもり 11月

2020.11.24

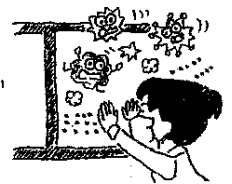
さいたま市立桜木中学校
保健室

木々の紅葉も進んで、秋も深まり、少しずつ冬を迎える準備が始まっていますね。
新型コロナウイルスもまだまだ気を抜けない状況です。
今後も協力しながら、自分達が今できることを続けていきましょう！



寒くなってきましたが… みんなの教室、空気をクリーンに！ 換気しましょう！

寒くなってくるとつい避けたくなってしまいう換気。このからの時期、流行が予想されるインフルエンザやかぜはもちろん、新型コロナウイルス感染症の予防に欠かせないものの1つです。みんなのため、自分のために寒くてもしっかり換気しましょう。

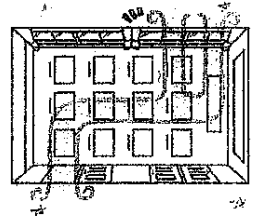


① なぜ換気が必要？ ①

- ★ 換気をしないと二酸化炭素が増えて酸素不足になり、(ぼーっとしたり)頭痛の原因に。
- ★ 換気をしないとウイルスや細菌はすぐに教室にいることに。かぜやインフルエンザなどにかかるリスクが高くなります。

② 換気のコツ ②

- ・ 空気の通り道ができるよう2ヶ所以上の窓を開けておく。
 - ・ 休み時間のたびに窓を全開にして換気する。
- 保健委員が行う換気にみんな協力してくださいね！



「1/8はいい歯の日」でした 誰でもできる「あること」をしてみよう！！

歯に関する「あること」をすると、いいことがたくさんあります。さて、「あること」とは一体…？

「あること」をすると、こんな効果が…

- ① 食べすぎるこがなくなる。
- ② 食事がもっとおいしく感じる
- ③ 矢張り強に集中できるようになる
- ④ むし歯ができにくくなる
- ⑤ いいうちが出るようになる
- ⑥ 運動がカいっほいできる
- ⑦ 表情が豊かになる

「あること」とは…

1030回以上かんで食べること！！

なぜよくかむことでいいことがおこるのか、ヒミツを見てみましょう。

- ① 脳が「おなかいっぱい」のサインを出すので食べすぎません
- ② だ液とよく混ざるので、味を感じやすくなります。
- ③ かむ運動が脳の働きを活性化します。
- ④ だ液がたくさん出ると、口の中がきれいになります。
- ⑤ 食べたものを消化する働きがよくなります。
- ⑥ ぐと歯に力が入るようになります。
- ⑦ 口の周りの筋肉がきたえられて、よく動くようになります。

よくかむといいことがたくさんあります。時間に追われ、つい早食いになってしまっているかも？ 食べられることに感謝しつつ、よくかんでしっかり味わい、その効果を試してみてくださいね！

BODY

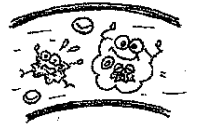
今日のテーマは「低体温」です。
 新型コロナウイルス感染症の流行により自課となった検温。
 今回は低体温が及ぼす影響と改善方法について特集します。

あなたは低体温ではありませんか？

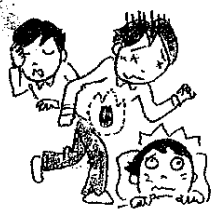
人間は普段36~37℃くらいの体温を保つようになっています。普段の体温が35℃台になると、免疫力が下がってカゼなどをひきやすくなります。

どうして低体温だと免疫力が下がるの？

血液の中には免疫機能をもつ白血球があります。白血球は血流にのってからだを巡り、細菌やウイルスなどをやっつけています。体温が下がると血流が悪くなるために、その機能が落ちてしまうのです。



低体温の原因と影響 ~ 生活リズムの乱れが体温リズムの乱れに ~



夜型の生活をしている人の体温リズムは、普通の体温リズムより数時間後ろにずれています。そのため、眠っている時の低い体温で起こされて、活動を始めなければならぬので「眠せ体が目覚めず」十分に力を発揮できません。逆に夜は体温が下がらないため、寝つきが悪く、眠りも浅くなるという悪循環になります。体温リズムのズレは、やがてホルモン分泌のリズムにも影響して、体せいのさまざまな症状となって現れてきます。

体にこんな症状が...!

ストレスがたまる



頭痛



胃が痛む



下痢便秘



眠い



だるい



頭がぼんやり



動きが鈍い



さらにこんな症状につながっていきます

集中力低下



イライラ



無気力



不安



うつ状態



低体温を改善するためには

- からだを冷やす食べ物や飲みすぎない
- バランスのよい食事を心がける
- 適度な運動をする
- 薄着をしない



- 夏にエアコンを使いすぎない
- 無理なダイエットをしない
- 湯船にゆっくりつかる



これからやってくる冬に備えて、体温をキープし、免疫力を高めておきましょう！
 これからも毎日の検温を忘れずにね！

