



R6.1.9
No.10
日宇中保健室

2024年が始まりました。どんな年にしたいですか？

ついこの間「令和」の年号になったばかりと思っていたのに、もう令和6年なのです。時の流れの速さに驚かされます。さて、17日間の冬休みは病気やケガなどせずに、健康に過ごせましたか？冬休み気分から抜け出せない人がいるかもしれませんが、寒さに負けないで、はりきって3学期をスタートさせましょう！今年もよろしくお祈りします。



モヤモヤを吹き飛ばせ！

みんなの
ストレス解消法は？



テストや受験が近づいてくると、緊張したり不安になったりしてしまうかもしれません。そんな状態が長く続くと体に良くないですね。無理をしすぎず、たまには気分を変えてリフレッシュしてみましょう。

頭がぼおつとしたら 散歩に行く



机から少し離れるだけで、気分転換になります。外に行けない時は、首や肩を回すだけでもリフレッシュに。



気持ちが焦る時は深呼吸

焦ると呼吸が浅くなるので、深呼吸で落ち着きます。ポイントは「ちゃんと吐く」。3秒かけてゆっくり息を吐いたら、3秒かけて息を吸います。

「今」の気持ちを書いて リフレッシュ

モヤモヤしたら紙に「今」感じていることを書きます。文字でも絵でも、書きなぐりでも大丈夫。気持ちが落ち着いたり、新たな選択肢に気づけたりします。



集中力が切れたら 好きな音楽を聴きます

ポイントは何かをしながらではなく、集中して聴くこと。気分にあった好きな曲を選んで音楽にひたります。



笑って息抜き

バラエティー番組や動画などを見て笑います。笑うことには、免疫力が高まったり、脳が活性化したりと、リフレッシュできる以外にも嬉しい効果があります。

他にも友達と話す、温かい飲み物を飲むなど、ストレスを解消する方法はたくさんあります。

自分なりの方法を見つけて、ひと休みする時間も大切にしましょう



たまに、買い物や食べることをストレス解消にしている人がいますが、ほどほどにしないと新しいストレスを作ってしまうかもしれません。気をつけましょう。



朝ごはん食べてきましたか？

体調が悪いから食べなかったのか、食べなかったから体調が悪いのか、保健室に来る人の4人に1人くらいは朝ごはんを食べて来ていません。

日宇中学校1年生を対象にした調査では、毎日朝ごはんを食べていると答えた生徒は82%でした。全く食べないと答えたのは4%。朝食を食べないことが習慣化されると、低体温の原因になるそうです。なぜなら、人の体温は眠っている間に下がっています。つまり、もともと朝は体温が低い状態なのです。朝ごはんを食べることで体温を上げて、脳や体が目覚めていると言えます。

低体温(35.5℃～36.0℃)が体に与える影響

- 免疫力の低下…細菌やウイルスなどの病原体に感染しやすくなります。
 - 内臓が冷える…消化不良、体力の低下、食欲不振。
 - 自律神経の乱れ…血行不良、冷え性。
- さらに、集中力や思考力の低下へとつながります。

体温の法則によると、望ましい平熱は36.5℃前後。

あなたの平熱はいかがですか？

体温の法則



40.0度	ほとんどのがん細胞が死滅
39.6度	乳がん細胞死滅
38.0度	免疫力が強くなり、白血球が病気と戦う
37.5度	菌やウイルスに強い状態
37.0度	体内酵素が活性化
36.5度	健康体、免疫力旺盛
36.0度	震える事によって、熱生産を増加させようとする
35.5度	自律神経失調症、アレルギー症状が出現
35.0度	がん細胞が最も増加する温度
34.0度	水に溺れた人を救出後、生命の回復がギリギリの体温

病気になって発熱するのは、体が免疫力を強くしようとしているから。

登校前に、健康チェックをしましょう



体調が悪くて登校した場合、2つの問題が出てきます。

1つ目は、無理をしたためにさらに症状が重くなること。2つ目は感染症にかかっていた場合、ほかの人に病気をうつしてしまうこと。

がんばって登校して来るのはよいことなのですが、無理をしてはいけません。登校前には健康チェックをして、学校生活がしっかりとおくれるか保護者の方と確認をしましょう。



朝ごはんって どうして大切？



中学生を対象とした調査では、朝食を毎日食べている人は、全く食べていない人に比べて、問題への正答率が10%以上高いという結果もあります。受験前、テスト前のみなさんにはドキッと話す話ではないでしょうか。

▶睡眠中もエネルギーを消費する

じつは、人間は寝ている間もかなりのカロリーを消費します。その分、目覚めたときの体はエネルギー不足になっているのです。



▶朝食メニューのポイント

ごはんやパンなどの炭水化物は、体内で分解されて脳を働かせる栄養であるブドウ糖になります。ただし、試験では脳だけでなく手を動かす速さも重要ですし、もちろん感染対策も大切。偏りすぎず、バランスよく栄養をとるのが大切です。

免疫、大活躍！

みなさんの体の中では、「免疫」が活躍しています。

1 体にウイルスが入って来ると

2 自然免疫チームが来て戦います

3 知らずを受けた獲得免疫チームもかけつけて戦います

4 ウイルスをやっつけると獲得免疫チームは次の侵入に備えます