

保健室通信

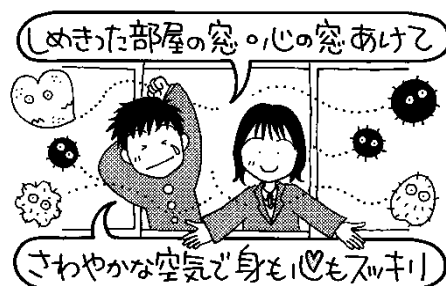
磐田市立向陽中学校 保健室
令和3年11月12日 第7号

11月は実りの秋。穀物は収穫の時期を迎え、たくさんの果実が実る季節です。そして、後期の学級組織がスタートし、先日の文化発表会や期末テスト、学力診断調査等たくさんの行事があります。これまでの頑張りが実る秋になるよう、何事にも全力で取り組んでください。

急に冷えて肌寒い日がありますが、本格的な冬が来る前に、感染症に備えて免疫力を高めましょう。

教室の換気をしましょう

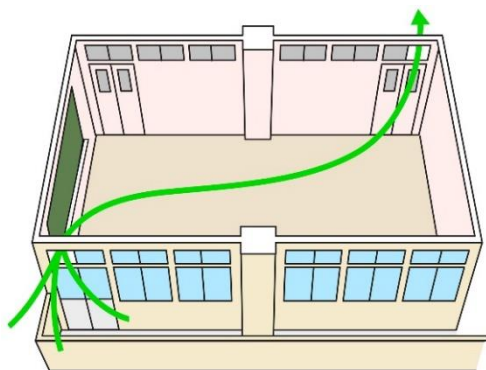
換気をしていない教室では、汚染物質(二酸化炭素、一酸化炭素、ホルムアルデヒド、ハウスダスト、花粉、細菌、ウイルス等)が室内にずっと残ったり増えたりします。これらの汚染物質を屋外に出したり、薄めたりするためには換気がとても大切です。



【問題】 ①～④のうち、一番効率よく換気ができるのはどれでしょう？

①片側1カ所開ける	②片側2カ所開ける	③両側1カ所ずつ開ける	④対角線に開ける

【解答】 「④対角線に開ける」が一番早く、効率よく換気ができます。



対角線上の窓を同時に開けて空気の通り道を作ると換気効果が促進されます。

効率的な換気の方法を踏まえ、休み時間には窓を開けて空気の通り道ができるようにしてください。

体温について知ろう！



心身の状態がわかる「健康のバロメーター」。その隠された秘密を紹介します。

体温は測る場所によって違う

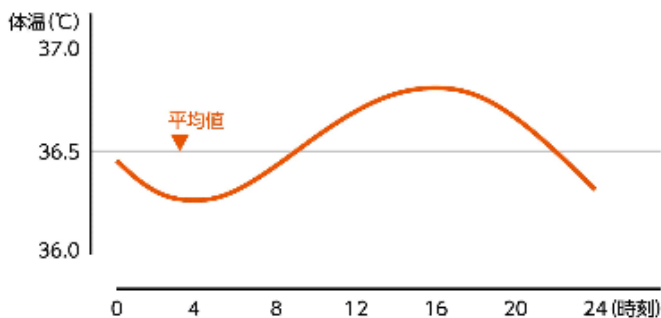
体の表面と内面では温度が違います。普通、表面は中心部分よりも少し低めです。また、気温の影響を受けやすく、安定していません。体の内部と温度が近くて測りやすい「脇の下」で測るのがベストです。



体温にはリズムがある

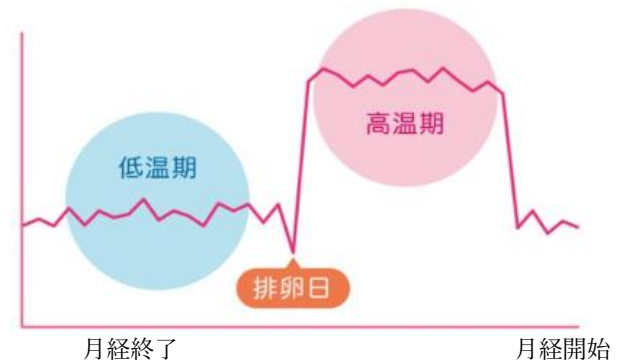
<体温×24時間>

1日の中で変化のリズムがあります。眠っている間は低く、起きて活動するにつれて上がっていきます。夕方がピークで、夜にかけてまた少しずつ下がっていきます。



<体温×月経周期>

女性は月経周期によって変動します。月経が始まると体温が下がって低温期になります。排卵があると上昇して、次の月経まで高温期が続きます。



平熱が36°C以下だと「低体温」

普段の体温（平熱）が、36°C以下の「低体温」の人が増えているといわれています。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。よく食べて、よく動き、よく寝ることが低体温の改善ポイントです。生活リズムを見直しましょう。

【睡眠】

朝は太陽の光を浴びて1日をスタートさせ、夜はお風呂に入って体を温めると寝つきが良くなります。



【食事】

栄養のバランスを考えた食事を、1日3食しっかり取りましょう。

【運動】

筋肉は熱を作る大切な場所。毎日体を動かして筋肉量をアップさせましょう。