

ほけんだより 1月

令和6年1月10日
小平市立上水中学校保健室

明けましておめでとうございます。新しい年が始まりましたね。今年も、心身ともに健康な日々が送れるように、早寝・早起き・朝ごはんで生活リズムを整えましょう。けがや病気をせず、健康な1年になることを願っています。



寒さに負けない体をつくろう

みなさんは、自分の平熱を知っていますか。体温が1℃上がると、免疫力は最大で5～6倍も上がると言われています。感染症がはやるこの季節、免疫力アップのためにも体を冷やさないようにしましょう。

個人差あり。あなたの



「平熱」どのくらい？

体温は1日の中で変化します。朝が最も低く、夕方から夜にかけて高くなります。

朝食を食べて体温アップ！

朝食を食べると体温が0.3℃上がると言われています。口から入った食べ物は、胃や小腸で消化・分解され、小腸で栄養が吸収されます。胃腸が動き始めると、エネルギーを消費して熱がつくられ体温が上がります。

また、朝食を食べることは、体温を上げる効果だけでなく、腸を刺激し便秘の解消や、脳の働きを活発にし集中力を高める効果もあります。集中力が高まることは、けがの予防にもつながります。

服装を工夫して冷えを防いで体温アップ！

大切なのは「肌着」を着ること。肌着は汗を吸い取り、乾くことで冷えを防ぐ効果があります。

また、寒さが厳しい日は、登下校の際に、コート、マフラー、手袋を着用することもいいですね。マフラーを巻くだけでも体感温度が変わってきますよ。

入浴で体温アップ！

入浴することで体を芯から温め、血流がよくなります。

【入浴のポイント】

★温度は、38℃～40℃

★10分～15分つかりましょう。

★お風呂に入ると、体がお湯で濡れて気が付き

にくいですが汗をかきます。お風呂上りは体内の水分が奪われている状態なので、必ず水分補給しましょう。



お家でできる運動で体温アップ！

スクワットに挑戦してみよう

- ①両足を肩幅に開き、両手を頭の後ろで組む。
- ②背筋を伸ばし息を吐きながら、膝が90度になるまでゆっくり腰を落とす。(膝がつま先より前に出ないようにする。)
- ③ゆっくりと息を吸いながら①の姿勢に戻る。

* 全身の筋肉のうち、下半身が占める筋肉の割合は60～70%です。

【2年生の保護者様 お知らせ】

11月に実施したモアレ検診の結果は、精密検査対象者と、次年度対象者のみに配付済みです。

ご不明な点がございましたら保健室までお問合せください。



呼吸を止めないように

1日15回から挑戦してみよう！！