

平成 27 年 12 月 24 日
伊丹市立西中学校 保健室

冬休み

冬休みの健康生活

- ◎規則正しい生活を送ろう
(早寝・早起き・3度の食事)
- ◎十分な睡眠時間を確保しよう
- ◎1日に1回は体を動かそう
家の掃除などお手伝いをすれば、
部屋もすっきり！！

朝を制して、気持ちの良い1日を！

クリスマスやお正月。楽しいイベントが続いて、寝る時間が遅くなることもありますよね。3学期が気持ちよくスタートできるように。3年生は受験をひかえています。生活リズムを大切に！でも、「遅寝・遅起きになっちゃった」という人は、まずは、「早起き」からはじめてみましょう。学校がある時と同じ生活リズムに整えてください。



今年はどうな年だったでしょうか？振り返ると、学校行事等いろんなシーンが浮かぶと思います。あのときの、うれしさ、悔しさ、充実感・・・どれもみなさんの栄養になって、また次の一年へとつながっていきます。来年もいろいろなことがいっぱい詰まった一年でありますように。体調に気をつけて、健康でよい年末年始を過ごしてください。

冬休みを利用して歯科・眼科を受診しよう

歯科 12月10日現在、受診率は26.2%（治療勧告者数202人中、治療済者数53人）です。昨年度と比較して、受診率（昨年19.1%）は上がっています。治療がまだの人は、もちろん、治療が終わった人も、定期的に健診をうけて、むし歯や歯周疾患を予防しましょう

眼科 12月10日現在、受診率は27.1%（治療勧告者数177人中、治療済者数48人）です。眼科も歯科と同様に、昨年より受診率（昨年21.6%）は上がりましたが、



「こ～んな目つきで、見ていませんか？また、めがねやコンタクトレンズの度はありますか？黒板の字が見にくいままになっていませんか？視力が十分ないと、ピントを合わせようと、目の周囲の筋肉に負担がかかり、疲れ目や頭痛の原因となります。

視力がきちんとあると、とても気持ちがいいものです。顔の表情もかわってきますよ！！

低体温ではありませんか？

人間はふだん36～37℃くらいの体温を保つようになっています。



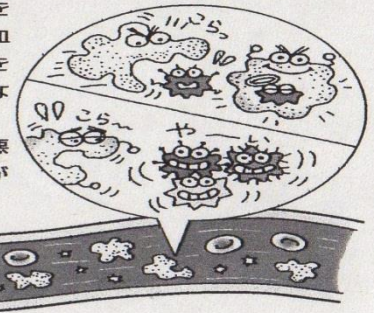
↑体温が上がると
汗をかいて熱を逃がす

↓体温が下がると
筋肉を震わせて熱をつくる

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

低体温だと免疫力が下がるわけ

血液の中には免疫機能をもつ白血球がいます。白血球は血流にのってからだをめくり、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います。



冬に備えて体温をキープしよう

低体温を改善するためには

バランスのよい食事を心がける

無理なダイエットをしない

からだを冷やす食べ物をとりすぎない

適度な運動をする

湯ぶねにゆっくりつかる

夏にエアコンを使いすぎない

たばこをすわない

薄着をしない



体温の正しい測り方を知ってる？

- ① ワキの汗をふく
- ② ワキのくぼみの中央に体温計の先をあてる
- ③ 体温計は、下から上に向けて押し上げる
- ④ ワキをしっかり閉じてヒジをわき腹につける



動物の体温って、どれくらい？

動物には変温動物と恒温動物がいます
変温動物は気温や水温にあわせて体温が変化する
爬虫類・両生類・魚類

恒温動物は自力で体温を安定させて保つ
哺乳類・鳥類

