

ほけんだより 1月

令和5年度1月号
上天草市立姫戸中学校
保健室 柴田 美紅

姫戸中 HP
随時更新中!



あけましておめでとうございます 今年もよろしくお祈りします
充実した冬休みを送ることはできましたか？3学期が始まりました。
しっかりと学校モードへと切り替えて、1年間のまとめを行うようにしましょう。



あなたの平熱、何℃ですか？

自分の平熱が何℃か知っていますか？新型コロナウイルスが流行しだしてから、毎日朝から検温をしていたと思うので、自分の平熱を知っている人がほとんどだと思います。

平熱が低い人はいませんか？平熱が低いと、体に様々な影響を与えます。

高熱

38.0℃以上の熱

発熱

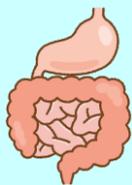
37.5℃以上の熱

低体温

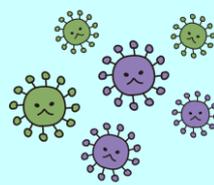
平熱が 35.0℃台の状態

低体温のデメリット

平熱が低くても、自覚症状を感じない場合もあります。



血流が悪くなり、しんちんたいしゃ新陳代謝が低下。胃腸などの多くの内臓の機能も正常に働きにくくなる。



血流が悪くなることで免疫細胞の働きも停滞。その結果、免疫力が低下してカゼやインフルエンザなどのさまざまな感染症にかかりやすくなる。



自律神経が乱れやすくなる。その結果、花粉症や鼻炎などのアレルギー症状が出やすくなる。



しんちんたいしゃ新陳代謝が低下することで肥満を招きやすくなる。ろうはいぶつ老廃物も出にくくなり、体の疲れも残りやすくなる。



ヒフやかみのターンオーバーにも影響し、肌荒れやくすみ、抜け毛リスクの増大につながる。



冷え症や便秘、げっけいふじゆん月経不順などに影響する可能性もある。

低体温の原因は？

筋肉・運動量の低下によるものだと考えられます。筋肉は、体を動かす役割以外に、熱を発生させるという重要な働きがあります。そのため、筋肉が減ることで低体温を招きやすくなります。

ストレスで体温が下がる？

ストレスを感じると、「コルチゾール」というホルモンが分泌されます。このホルモンは筋肉を分解する作用があるため、ストレスをためすぎると、筋肉が分解され低体温を招きやすくなります。

☆低体温の予防法☆

【定期的に体を動かす習慣をつける】

特に、ウォーキングがおすすめ！

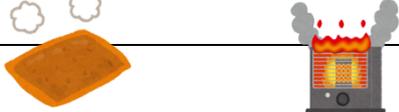
＜効果的なウォーキングのコツ＞

- あごを軽く引き、頭がぶれないように意識して背筋を伸ばす
- リズミカルにうでを振り、少し広めの歩幅を心がける
- うっすらと汗をかく程度の早歩きが理想
- 1日20分程度を目安に毎日歩く



！寒いときにふえる事故！

様々な場面で事故は発生しますが、夏の暑い時期と寒い冬では、起こりやすい事故にも違いがあります。寒いときに増える事故を知り、予防できるようにしましょう！

事故の種類	予防法
 <p>路面凍結による交通事故</p> <p>自転車も歩行者も要注意！ぬれたように見える場所は、凍結している可能性があります。坂道は特に注意が必要です！自動車がスリップして巻き込まれる可能性もあります。</p>	<ul style="list-style-type: none"> 濡れたように見える場所は通らない 自転車に乗るときには正しくヘルメットを着用する
 <p>手が自由に使えずに起こる事故</p> <p>指先が冷たいと、伸ばしたそで口で手を隠しながら自転車に乗る人をよく見かけます。とっさの時にブレーキがかけられない危険性があります。歩行者も同じで、ポケットに手を入れていたり、つまずいても手で支えることができません。</p>	<ul style="list-style-type: none"> 自転車に乗るときには手袋を着用する ポケットに手を入れて歩かない
 <p>防寒具による事故</p> <p>マフラーをつけたまま自転車に乗っている人はいませんか？マフラーが自転車の車輪に絡まったり、道路わきに伸びた木の枝や車・歩行者に当たったりして事故につながる可能性があります。また、ほどけずに窒息するおそれもあります。</p>	<ul style="list-style-type: none"> 自転車に乗るときにはネックウォーマーを着用する
 <p>火の事故・やけど</p> <p>暖房器具をつかうこの時期は、火災ややけどが多くなります。空気も乾燥しているので、湿度の高いときより被害も大きいです。</p> <p>やけどの中でも意外に多いのが、使い捨てカイロや湯たんぽによる低温やけどです。</p>	<ul style="list-style-type: none"> 使い捨てカイロなどを使用するときには、布の上から当てたり、時々場所を変えて使用する

くつ・上ぐつ、洗っていますか？

体重測定するとき、上ぐつを脱いで体重計に乗ってもらうのですが、脱がれた上ぐつを見ると、**真っ黒な上ぐつ、破れて穴の開いている上ぐつ、穴が大きすぎて上ぐつから足が出ている上ぐつ**（もはや上ぐつとは呼べないもの）をいくつ見たかわかりません。登下校に使用しているくつも同様に、**一度も洗われていない**ようなものがいくつもあります。

くつや上ぐつを洗わないと、雑菌が増えて足がくさくなる原因になります。またせっかく洗ってある白いくつ下も、すぐに真っ黒になってしまいます。週に一度洗うことが理想的ですが、できれば月に一度くつも上ぐつも洗うようにしましょう！



受診はお済みですか？

2学期の終業式の日に関科・歯科受診が済んでいない人に受診のお願いを配付しました。冬休みに受診をした人は柴田までお知らせください。まだ受診が済んでいない人は早めの受診をお願いします。



今年も生徒たちが健康に過ごせますよう、保護者の皆様のご協力をよろしくお願いいたします。