

ほけんだより 1月

沖縄カトリック中学高等学校保健室 2025年1月14時日 発行

新しい年の始まり。何か目標を立てましたか？どんな目標も、達成するための土台となるのは元気な体とこころ。大きな目標とあわせて健康の目標も立ててみてはいかが♪
今年も保健室は、みなさんの体と心の健康のお手伝いをしていきます。今年もどうぞよろしくお祈りします。



感謝のきもちをもちましょう

ついた餅より心持ち
ということわざを知っていますか？

昔ながらの杵と臼でついたお餅をもらうのはうれしい、それよりもうれしいのはお餅をあげようという気づかいだ、という意味です。

誰かが自分のために何かをしてくれた、自分のことを気にかけてくれたと想像をふくらませると、よろこびが大きくなるはずですよ。



感謝のきもちをもって1年過ごせるといいですね。

「もちろん、いつも持っているよ」という人も「モチベーションは高いんだけど…」という人も。

今週の保健室の様子から

2025年は学校が始まると同時に沖縄県内でインフルエンザ注意報が発令されました。カトリックでは今のところインフルエンザでのお休みの報告はほとんどありません。

みなさんが健やかに過ごせていることを嬉しく思います。今週の保健室では、「体が重い」「だるい」と訴える人が多かった印象があります。睡眠不足や朝ごはんを食べていないなどのケースがほとんどで見られました。

お休みモードから学校生活へ少しずつ体を整えていけるようになる秘訣は【運動】です。寒い日が続きますが、ご飯を食べて体を動かして、体を中から温めながら活動のリズムを作っていきましょう。



クイズに答えて 免疫力をアップ!!



免疫力は、からだの中に入ってきたウイルスや細菌をやっつける力。毎日の過ごし方で、アップしたりダウンしたりします。

Q 免疫力をアップするのはどっち？

食事

- A ほとんど野菜中心で、肉は食べない
- B 肉も野菜もなんでも食べている

肉・魚・卵・乳製品・大豆食品などのたんぱく質は、免疫細胞のもとになります。また免疫細胞は腸に集中するため、腸の環境を整えば免疫力もアップ。食物繊維やビタミン・ミネラルの多い野菜やきのこはおすすめです。つまりどの栄養にも免疫力をアップする働きがあるのです。



答えはB

睡眠

- A 毎日、早寝早起き
- B 普段足りない睡眠は、休日に補う

睡眠不足が続くと、免疫細胞の働きが鈍くなります。カゼをひくと眠くて眠くてガマンできないという経験はありませんか？ それは免疫細胞が活発に働くために、「睡眠をとって」とサインを出しているのです。



答えはA

運動

- A 疲れると体に良くないのでしない
- B 少し疲れるくらいの運動を毎日している

軽い運動で筋肉を温めると、血流がよくなり、免疫細胞の働きが活発になります。



答えはB

ストレス

- A ストレスになるくらい健康に気をつけている
- B 適度にストレスを解消している

強いストレスを受けると、自律神経のバランスが乱れて、免疫細胞の働きが弱まります。ストレスは適度に解消しましょう。笑うのも免疫細胞を活発にするのでおすすめです。



答えはB

スクールカウンセラー来校日

助川なお先生

1月16日(木)・21日(火)

28日(火)・30日(木)

内藤なお先生

1月20日(月)2月3日(月)





体温たいおんにまつわるQ+クイズ



平熱へいねつは誰でも
同じおなくらいの温度おんどである



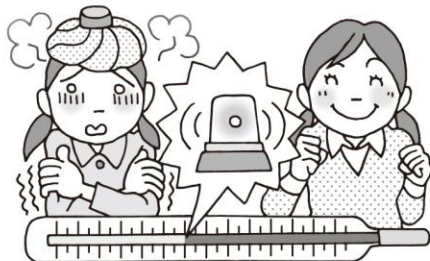
✕ 人ひとによって異ことなります

健康けんこうな日本人にほんじんの平均へいきん体温たいおんは36℃台後半だいいこうはんでも、個人差こじんさが大きいおおいものです。
大切たいせつなのは自分じぶんの平熱へいねつを知しっておくこと。

健康けんこうなときにも
体温たいおんを測はかってみ
ましょう。朝あさと
夜よるで1℃くらい
差さが出るでことも
ありまありますよ。



発熱はつねつの基準きじゆんの値あたいは
37.5℃である



○ ただし、これこじんさも個人差さあり

発熱はつねつは病原菌びやうげんきんなどと体からだが戦たたかうための防衛ぼうぎよ
反応はんのうといわれています。37.5℃以上いじょうが発熱はつねつ
した状態じょうたいとされますが、いつもより高いと
感じたら発熱はつねつの始まりはじりと
考えかんがても良いでしょう。
つまり、発熱はつねつの仕方しかたに
も個人差こじんさがあるのです。
特に感染症たうかんせんじょうの場合は、熱ねつの数字ずうじそのものよ
りもその原因げんいんのほうが重要じゆうじょうです。



低体温症ていおんしじょうは
単たんに凍こごえた状態じょうたいである



✕ 命いのちにかかわる危険きけんな状態じょうたいです

人間にんげんは体温たいおんが低ひくくなりすぎると生命せいめいを保
てません。具体的くたいてきには、体温たいおんが35℃以下いか
になった場合しんたんに低体温症ていおんしじょうと診断しんたんされます。
非常ひじょうに冷たい水みづに5~15分ぶんつかっている
だけでも低体温症ていおんしじょうにな
る場合さむも。寒い場所さむで
ケガげやや病びょう気で倒たおれたと
きも、体温たいおんを保たない
と危険きけんです。



おぼえておこう

体温計たいおんけいの 正しいただ使い方つか



① 体温計たいおんけいの電源でんげんを入れ、
表示部ひょうじぶに「L°C」が出たら準備完了じゆんびかんりじゆう



② 体温計たいおんけいの先さきは
わきのくぼみちゆうしんの中心ちゆうしんにあてる



③ 下したから押おし上げるように
持ち上げ、わきをしめる

軽く腕うでを外そとから押おさえて
体温計たいおんけいとわきを密着みっしやくさせる

豆知識まめちしき

体温計たいおんけいで
測はかれる温度おんどは
決きまっている

体温計たいおんけいの測定そくていできる最大さいだいの体温たいおんは42.0℃。昔むかしながらの
体温計たいおんけいも、目盛りめもりは42℃までです。基本的きほんてきに発熱はつねつし
ても41.5℃以上いじょうになることはなく、それ以上いじょうたか高い熱ねつが出る
と体のたんぱく質しつが壊こわれ命いのちにかかわります。

