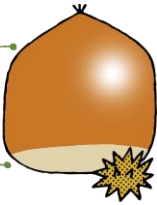


ほけんだより



浜岡東小学校
保健室



保健目標

かぜを予防しよう



コロナウイルスが流行してから毎朝体温を測ることが当たり前になりましたね。今月は、体温からわかるからだのことや正しい測定方法についてお知らせしていきたいと思います。

あなたの平熱は？

みなさんは自分の平熱を知っていますか？ 私たちのからだは、暑さや寒さに関係なく一定の体温を保つことができます。

- ◆ 人間の平熱は、36.0～37.0℃くらい
- ◆ 寒いときは、からだをふるわせて熱を生み出す
- ◆ 暑いときは汗をかいて熱をからだから逃がす

医学的には、平熱にかかわらず、37.5℃以上が発熱、38.0℃以上が高熱だよ！

※平熱より高いときは、何かのサインかも！気をつけて様子を見ましょう。



発熱のメカニズム

病気の原因であるウイルスや細菌の多くは、熱に弱い（活動しにくくなる）という特徴があります。これらに感染すると、からだを守る働きとして脳が体温を上げるように指示を出します。

正しい熱のはかき方



わきの真ん中に体温計の先を当てます。
わきを閉じたときに体温計が下を向いているのが正しい測り方です。 やってみてね！

まいにち げんき
毎日を元気にすごすためには、からだだけではなく、心の健康も大切です。



シリーズ みんなの心は元気ですか？①



こころの手当てはどうするの??

からだに傷がついたときは、ばんそうこうをはるなど、けがの手当てをしますね。では、心が傷ついたときは？心にも、からだと同じように手当てが必要になります。おすすめの方法を紹介するので、自分に合うものを見つけてみてくださいね！

♡ からだを動かす

運動には、心とからだをリラックスさせる効果があります。疲れすぎにならないよう、「すっきりした！」と思えるぐらいがちょうどよいです。



♡ 日記を書いてみる

今日あった出来事など、気持ちを書きだすことで、心の整理ができますよ。

♡ 笑う

笑いには、免疫力を高める、ストレスを解消する、脳の働きを良くするなど、心にもからだにも良い働きがたくさんあります。大笑いしなくても、笑顔も効果があるそうです。

♡ 相談する

家族・友達・先生など、話しやすい人に相談してみましょ。気持ちが落ち着き、解決の方法が見つかるかもしれませんよ。

♡ 深呼吸をする

不安や緊張が強くなると、呼吸が浅くなりがち。ゆっくりと呼吸をして、肩の力をぬきましょう。

♡ 生活リズムを整える

心が疲れているときこそ、生活リズムを見直してみましょ。からだを整えることが、心を整えることにもつながります。

♡ ゆっくり休む

心にも休みは必要です。睡眠をたっぷりにとって、すっきりした心で考えると、また違う考えが見つかるかもしれません。早起きをして朝日をあびて、朝ごはんをしっかり食べるとさらにすっきりしますよ。

♡ 好きなことをする

本を読む、絵を描く、好きな音楽を聴く、歌をうたう、おいしいものを食べるなど。好きなことをして、気分を変えてみましょ。

ほかにもおすすめの方法がある人はぜひ教えてください♪

12月号へつづく

