

ほけんだより 11月号

2020 西中学校 ほけんしつ

保健室からのお知らせ

だんだん気温も下がり、肌寒くなってきました。カゼ症状での欠席が多くなってきたように思います。

「感染性胃腸炎」や「インフルエンザ」が流行したので、今までのように手洗いを丁寧にしましょう☆

もちろん
コロナにも
かからないように
気をつけよう!!!

11月8日は「いい歯の日」です

先日行われた 歯科検診... 「C」と言われたそのあなた!!! おし歯ですよ!!! 「痛くないから」「歯医者こわいから」と言って、治療せずにいると、歯が折れたり抜けたり、歯ぐきが腫れて血が出て... 手遅れになる前に、歯医者へ行きましょう。



噛むこと
噛むこと
噛むこと

「よく噛んで食べましょう」と言われますが... 一体どうしてなのでしょう?

① ひと口30回にチャレンジ
難しいと思ったら、いつも噛んでいる回数にプラス5回、10回...と少しずつ挑戦してみよう。

② 噛みごたえのある食べ物を選ぶ
硬さや弾力のある食材で噛む力をパワーアップさせよう。

- ごぼう ●れんこん
- こんにゃく ●タコ など

今日からはじめよう!

歯がなくなると、噛めません

噛むことで脳へ「起きろ-!!!」と指令がでます

<ヒミツ2> 平熱が36℃以下は「低体温」

ふだんの体温(平熱)が36℃以下の「低体温」の人が増えていると言われています。原因は運動不足や生活リズムの乱れかも?!

改善するには...

- 運動**
筋肉は熱を作る大切な場所。毎日体を動かして筋肉量をアップさせましょう。
- 食事**
3食しっかりととりましょう。夜食は夜型の生活に合わせた生活リズムに合わせましょう。
- 睡眠**
早寝早起きで睡眠のリズムを整えます。朝は太陽の光を浴びて1日をスタート! 夜は、お風呂に入って体を温めると寝つきがよくなります。

低体温だと...
●疲れやすい
●集中力がない
●風邪をひきやすい など...



知っているようで知らない

体温のヒミツ☆

<ヒミツ1> 体温は測る場所によって違う

体の表面と内部では温度が違います。ふつう、表面は中心部分よりも少し低め。気温の影響を受けやすく、安定していません。体の内部と温度が近くて測りやすい、「わきの下」で測るのが◎です。☆なので、家で体温を測りて来よう!

正しい体温の測り方

1 わきの中心に、体温計の先端を30°になるように当てる

2 ひじをわき腹につけて、体温計とわきをしっかり密着させる

もう片方の手で軽く押さえる

下から上に向けて押し上げるように

手のひらを上向きに

30°