

保健だより11月号

2013年11月13日発行
松山聖陵高等学校 保健課



11月23日は、勤労感謝の日です。すでに、アルバイトなどで「勤労」を経験している人もいると思いますが、働くことは自立につながり、大人になるための大切な条件です。大変なこともたくさんありますが、働くことで得られる喜びはたくさんあります。

みなさんは、子ども時代の出口が近づいています。生活の土台となる健康を大切に、働く喜びを感じられる人になってほしいと願っています。



からだの語源 ～風邪～

かぜを漢字で書くと「風邪」。漢和辞典には「外界の急激な変化に対応できず、からだの中にひずみ（邪）が生じて、いろいろな症状をおこすこと」とあります。

もともとは、鼻水や咳などの症状だけでなく、胃腸や神経の病気、他の感染症にも「風邪」という言葉が使われていたようです。

寒さのほか、疲れや生活リズムの乱れも、風邪の原因となる「急激な外界の変化」になりますから、気をつけましょう。

低体温とは？






ふだんの体温（平熱）が36℃を下回る状態を「低体温」といいます。生活リズムの乱れや運動不足などから、低体温の人は増える傾向にあります。

低体温を改善するには

夜型の生活から、朝型の生活に切り替えることが体温の改善につながります。「食べる」「動く」「よく眠る」習慣が、正常な体温を保ち、生き生きと元気の毎日をつくるのです。



●生活リズムを改善すれば、体温も改善します

朝	昼	夜
朝、光を浴びる  朝、光を浴びることで、体内時計がリセットされ、「からだの1日」が始まります。起きたら、まずカーテンを開けましょう。	活動的に過ごす ▶運動 ▶勉強  体温の高い時間帯に、体を動かしたり、頭を使って活動（勉強）することで、適度に疲れ、夜、ぐっすり眠れるようになります。	夕食は夜遅くならないうちにとる  食事によって体温が上がり、胃腸も活発に動くので、遅い夕食は寝つきが悪くなります。
朝食をとる  朝食によって、夜の間に低下した体温を上げ、活動のスイッチが入ります。	▶戸外で過ごす  暑さや寒さなど、いろいろな環境に適応し、対応できる力をつけることも大切です。	お風呂で体を温める  入浴で体温が上がると、体温調節の働きで体温が下がるので、寝つきやすくなります。
		早く寝る  夜ふかしが習慣になっている人は、前日より30分早く寝ることから始めましょう。

.....体温アップで、こんないいことがあります!!

 ↑ 身体活動量アップ ↑	 ↑ 集中力アップ ↑	 ↑ やる気アップ ↑
---	---	---

(参照：日本学校保健研修社「健」2013-11月号)