

# 保健だより 10月号

～自分の健康をチェックしよう～

H23.10.3.

日本橋女学館

保健室 NO.47



## ・・・健康チェック・・・

保健室へ来た生徒に聞いている項目です。自己管理を行い体調不良を予防するようにしましょう。

文化祭が終了し、今年度ももう折り返し地点です。保健室には毎日5人くらいの生徒が体調不良などを訴え休養しています。気になるのは欠食と体温です。自分の平熱を知らない生徒や体温が35℃以下の生徒がいます。そこで、自分の生活習慣などを見直し、健康で楽しい学校生活を送れるようにしましょう。



## ・・・平熱が低いと免疫力が下がります！・・・

一般的に35℃以下は低体温といわれています。35℃台の体温が続くと、新陳代謝の低下により、臓器の働きが鈍くなります。排せつ機能も弱くなるので、さまざまな不調が起きてきます。結果、免疫力が弱まり、アレルギーがやすくなったり、病気にかかりやすくなってしまいます。

### 体温を上げるためには“朝”が大切です

体温は1日の中でも変動しています。通常、朝起きたときには1番低く、夕方には1番高い状態になります。

- ◎ 早寝早起きをして、体のリズムを整えましょう！
- ◎ 朝ごはんをしっかり食べて体温をあげましょう！
- ◎ 体が冷えないために、ブラウスの下にシャツを着ましょう！
- ◎ 運動をしましょう！体温は筋肉から作られます。

- ◎ 睡眠時間は何時間ですか？よく眠れましたか？  
毎朝同じ時間に起きることは体のリズムを整えるのに大変重要です。夜更かしをしても、がんばって決めた時間に起きるようにしましょう。
- ◎ 食事は3食摂ってますか？  
しっかり朝ごはんが食べられるように余裕を持って起きましょう。
- ◎ 便通は、ありましたか？
- ◎ 下着(シャツ・キャミソールなど)は着ていますか？
- ◎ 体温 / 脈拍  
一般成人の平熱：36.0～36.9℃ / 学童期以降(安静時)脈拍数めやす：70～100



## 問題です

皆さんは健康のために毎日飲んでいるものはありますか？  
さて、体にはよくても、歯にはよくない飲み物とは次のうちどれでしょう？

1. 酢
2. 牛乳
3. 青汁

答えはHPトップ **今週の問題で**

