



2月の保健目標
心の健康を
考えよう



先月はインフルエンザが猛威を奮いましたが今月に入りだいぶ落ち着いてきました。ですがインフルエンザにはA型とB型があるため、1度かかった人でも違う型のインフルエンザにかかる可能性があります。引き続き予防をしっかりと行いましょう。

やってみよう！ストレス度チェック☑

- | | |
|---------------------------------------|---|
| ☐ イライラする | ☐ 便秘（もしくは下痢）になることが多い |
| ☐ 漠然と不安だ | ☐ 頭が痛い |
| ☐ 気分がモヤモヤする | ☐ お腹が痛い |
| ☐ 何事にもやる気が起きない | ☐ めまいがする |
| ☐ 物事を考えすぎてしまう | ☐ 食欲がない |
| ☐ 朝、出かけるのが憂うつだ | ☐ 肩こりがある |



当てはまる項目を
チェックしてみよう！

ストレスがたまっていると、気持ちがスッキリしません。その上疲れてしまいます。上の項目でチェックが多いほどストレスがたまっている可能性があります。

思春期の僕たち中学生はストレスだらけに決まっているよ～!!
ストレスがたまってしまったらどうしたらいいですか？



そんなときは **ストレスを解消** しましょう!!
心と体は深く結びついており、心配事があると体の調子も悪くなってしまいます。そうならないためにも普段から自分にあったストレス解消法を見つけ心の健康を守りましょう。

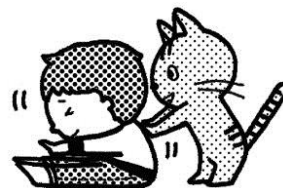


オススメ ストレス解消法

ゆっくり
お風呂に入る



運動や
ストレッチをして
体をほぐす



何回か深呼吸をして
心を落ち着かせる



好きな本を読んだり、
音楽を聴いたりする



大きな声で歌う

悩みを誰かに話し
てみる（相談する）



※保健室前の掲示物では自分がどんなタイプのストレスを持っているのかチェックできます。
興味のある人はやってみてください。

保健委員会だより 平成29年 2月

冬の時期こそ体温をキープしよう

人間はふだん36~37℃くらいの体温を保つようになっています。



↑ 体温が上がると
汗をかいて熱を逃がす

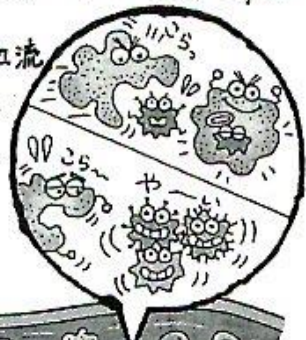


↓ 体温が下がると
筋肉を震わせて熱をつくる

普段の体温が35℃台になると、
免疫力が下がって
カゼなどをひきやすくなります

血液の中には免疫機能をもち白血球がいます。白血球は血流によってからだをめぐり、細菌やウイルスなどをやっつけています。

体温が下かると血流が悪くなるために、その機能が落ちてしまいます



低体温を改善するためには

バランスのよい食事を心がける

無理なダイエットをしない

からだを冷やす食べ物を取りすぎない

適度な運動をする

湯ぶねにゆっくり入る

夏にエアコンを使いすぎない

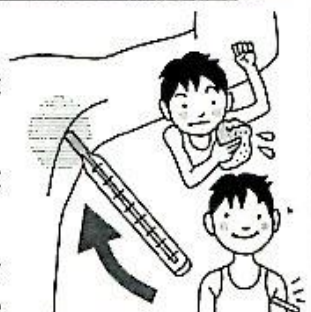
たばこをすわない

薄着をしない



体温の正しい測り方を知ってる？

- ① ワキの汗をふく
↓
- ② ワキのくぼみの中央に体温計の先をあてる
↓
- ③ 体温計は、下から上に向けて押し上げる
↓
- ④ ワキをしっかりと閉じてヒジをわき腹につける



★動物の体温って、どれくらい？★

動物には変温動物と恒温動物がいます

変温動物 は気温や水温にあわせて体温が変化する
爬虫類・両生類・魚類

恒温動物 は自力で体温を安定させて保つ
哺乳類・鳥類



一年四組 上野 楓也