

ほけんだより

1月号

高岡市立東五位小学校

平成28年1月8日

明けましておめでとうございます。一年を締めくくる3学期が始まりました。インフルエンザが本格的に流行する時期です。規則正しい生活に努めて、体調管理に十分気を付けましょう。

◎一日の暮らしのリズムを保つポイント◎



その1 朝の「リセット」

～体を早く目覚めさせるために～

①朝日を浴びる。

日光を浴びると体内時計がリセットされます。体内時計は脳の中にあって、一日の体のリズムを管理していますが、その周期は24時間ではありません。



体内時計をリセットすることで、体のリズムがずれて体調が崩れやすくなるのを防ぎます。

②朝ごはんを食べる。

朝ごはんを食べることで、体が早く目覚めます。また一日の活動に必要なエネルギーを脳や体に補給します。特に脳は、とったばかりの栄養しか受け付けません。朝ごはんを食べてエネルギーを補充し、授業に集中できるようにしましょう。

その2 夜の「リラックス」

～体の疲れをとるために～



①お風呂に入るなど、体を温める。



シャワーだけですませるより、湯船につかるほうが、体全体が温まって疲れがとれます。寝る1～2時間前に38～40℃のお風呂に10分以上つかりましょう。

②寝る直前にテレビやパソコン、ゲームの画面を見ない。

テレビなどの明るい光は脳を目覚めさせます。寝る30分前にはテレビをやめて読書をするなどして、寝つきやすくする工夫をしましょう。



風邪を早く治す常識クイズ

Q1 熱の上がり始めに、寒気がするときはどうする？

A 温かくして体を休める

B すぐに解熱剤で下げる

答え
A

熱は体の免疫反応。保温と休養は免疫力を活発にします。風邪のひき始めに解熱剤を飲んでも治療にはなりません。

Q2 熱が高くてつらいときどうする？

A 厚着で汗を出す

B 薄着で熱を外に逃がす

答え
B

寒気がしたらあったかく、暑いと感じたら薄着で熱を逃がします。厚着をすると熱の放散ができなくなって、体温が上がります。

1月の保健行事

1月13日(水)	身体測定	全学年
1月14日(木)	視力検査	1・2年生
1月15日(金)	視力検査	3・4年生
1月18日(月)	視力検査	5・6年生

ミニ医学「低体温」

平熱は健康な人の場合36.5～37.0℃くらいです。しかし、近頃35℃台や36℃台前半の「低体温」の人が増えています。

体温が高い



- ◎成長ホルモンが出やすくなる。
- ◎病気になりにくくなる。
- ◎内臓脂肪が燃えやすくなる。
- ◎酸素や栄養がエネルギーに変わりやすく、熱が作り出される。

体温が低い



- ×基礎代謝が下がる。
- ×病気になりやすくなる。
- ×血のめぐりが悪くなる。
- ×太りやすく、生活習慣病になりやすい。

平熱を高めるためにやってみよう！

体を温める食べものをとる

- ごぼう、かぼちゃ、ねぎ、しょうが、紅茶
- △生野菜、冷たい飲み物、バナナ、コーヒー

38～40℃のお風呂につかる

湯船にゆったりつかることで体の芯まで温まり、体温が上がります。

3つの首とお腹を温める

首、手首、足首は太い血管が通っていて冷えやすいです。マフラーや手袋、腹巻きなどで保温しましょう。

心の保健室

♥ アサーショントレーニング「会話のポイント 入り方と出方」 ♥

☆アサーションとは、「自分も相手も大切にする表現方法」のことです。

会話のスタートは「あいさつ」



相手に質問



自分の意見



話題の変更



別れの「あいさつ」



会話を弾ませるヒント

さっと終わる

会話を終わらせたいときは、自分で終わらせて良いです。「楽しかった。また、話そうね」などの言葉で締めくくります。

おまけの情報を

聞かれたことに答えるだけではなく、相手が興味をもちそうなおまけの情報を伝えてみましょう。

会話は、自分のことを相手に知らせたり、また、相手のことを理解するコミュニケーションの最大の手段です。さまざまな人との会話を積み上げていく中で、私達は多くのことを学びます。上手な会話のポイントである会話への入り方と出方を中心に会話を弾ませるためのヒントを学びましょう。

参考：少年写真新聞社「心の健康ニュース」