

ほけんだより

流山市立常盤松中学校

三学期が始まって、もう三週間が過ぎました。
寒さも厳しくなり、感染症にかかっている人も増加してきています。要注意です。
さて、三年生は受験本番を迎え、いつまでも緊張した表情で過ごしています。勝負の時ではないから応援し、睡眠時間を確保し、朝ごはんをしっかり食べて出陣しよう。

寒日後疲労とは...?

体温は、自律神経によって調節されています。
自律神経は、交感神経(体温を上げる)と副交感神経(体温を下げる)からなり、互いに働きあっています。(少し、寒暖差の大きい環境にいたり、それに対応しようとするとき、必要以上にエネルギーを消費し、疲労が蓄積します。)



- 症状
- ・体の冷え
 - ・めまい
 - ・肩こり
 - ・頭痛
 - ・顔のほてり
 - ・食欲不振
 - ・睡眠障害
 - ・イライラや落ち込み

自律神経について

体の反応に関係している。中枢は脳、循環器や消化器、呼吸器などの働きを調整。自分の意志とは関係なく、24時間働き続ける。一般的には、自分の意志ではコントロールできません。

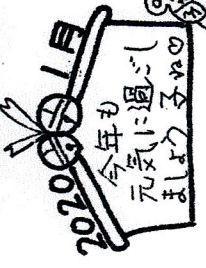
① 交感神経

アレルの燃焼
日中の活動中は、優位

② 副交感神経

ゲームの働き
睡眠中は優位

④がバランスを保っているのが正常!!
バランスが崩れるのはストレスが大原因。
ストレス解消には、睡眠(眠りで月間を休ませることが大切。中学生でも8時間睡眠は目標はよい)思いっきり泣くのも有効です。



3年

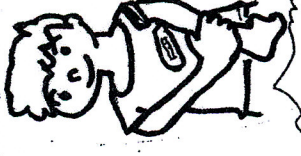
子は新しい生命が
懐の中にぎざし始
める状態を表して
いる
新しい物事や運命の
サイクルの始まる年
になると考えられて
いる。目標年(めい)



食生活改善

- ・食のバランス良く
- ・体を動かして体力を維持
- ・体を冷やさない
- ・手足、足首、首を温めよう

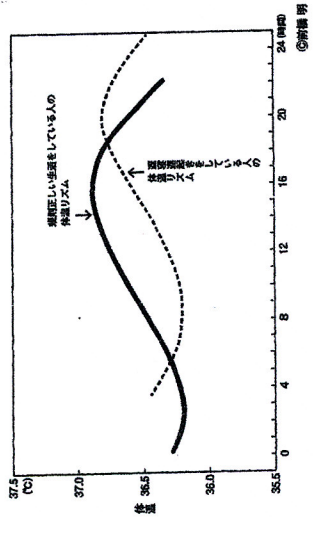
セルビア



自分の平熱を知っておきましょう

旧の体温の変化

人の体温は、一般的に早朝に最も低く、夕方最高になるリズムを繰り返します。夜型生活をしている人は、リズムがずれにずれして、朝食効果がなく、夜寝る(体温)より夜間の寝つきが悪い(思惟)に悩まされています。



〈小学専科新聞社の資料から〉

保健室の窓から

世界レベルで警戒されている新型コロナウイルスによる肺炎患者が日本でも確認されました。インフルエンザの流行期でもあることから、千葉県教育委員会が学校保健安全課から、感染症の予防強化の通知が届きました。

① 手洗いの徹底 ② 室内の乾燥を防ぐ ③ 休養、十分な睡眠、規則正しい生活で体力や抵抗力を高める ④ 人混みへの外出を控える ⑤ 「咳エチケット」も推奨

よりに祈ります

自分で健康管理をしよう!!

今日の調子はどうか? ...チェックしましょう。

1. 朝、ふざり目が覚めた
2. 朝ごはんをおいしく食べられた
3. 下痢・便秘をひかない
4. 熱はない
5. 痛いところや腫れているところはない
6. 体で動かすのにくらくらしない
7. 気持ち悪くない
8. 特に小崩れはない