



1月☆保健だよ!

2025年1月14日 鶴沼中・保健室（鈴木・斉藤）
学校HPにも掲載しています。

「巳（へび）」年は、「新しい自分に、生まれ変わる」「幸せな未来をつかむ」というステキな意味を持っています。
皆さんの毎日が、健康で目標に向かって元気に活動できる一年でありますように。

結局、体調管理が一番大事!

何をするにも、動けるカラダと気力がないと……。と日々思っています。
年齢や性別、環境問わず、カラダが元気なら、なんとかなるって思いませんか？
保健室には、多くの生徒が様々な理由で来室してきます。「朝起きたときはそうでもなかったから、朝練したら、だるくなって顔が熱い」「朝から何も食べてない」「3日前から足が痛いんですよー」などなど。

私たちは生まれた時から、ずーっと同じカラダで生きていきます。 外見的变化はあるけど、カラダは一つ

大切に優しく、つきあっていきたいですね。

ということで・・・**体調管理における不動の3原則**を再確認し生活に取り入れていきましょう!

今より30分早く起きられるよう就寝時間を早め
朝の時間をゆったり過ごすとも心も安定し、一日が快適!



朝目が覚めたら、まずはベッドの上で
カラダを大きく伸ばそう。
窓を開けて空気を入れ換えたら、コップ1杯の水をゆっくり飲もう。
これで、胃腸が働きはじめ、やる気スイッチもON。

朝ご飯は食べよう! 食べてこない理由はいろいろだけど、仕方ないこともあるけど・・・
中学生は自分でご飯を用意することもできるよね。明日からは、とにかく
朝ご飯は食べてこよう!
朝昼晩の食事は、6時間ごとを目安にすることをおすすめします。
また、夕食後最低3時間は、ゆったり時間を過ごすようにしましょう。
塾や家庭学習など夜の時間も慌ただしいのが中学生ですが、1週間に1度は
ゆったりとした自分時間を作るようにしましょう。



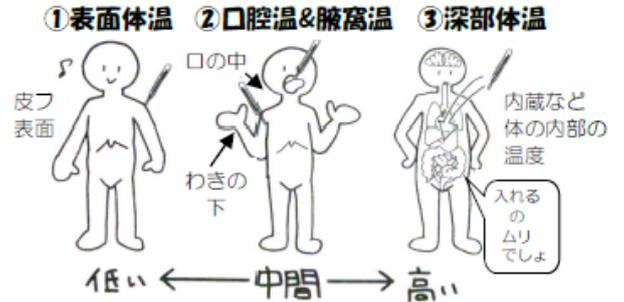
おりは禁物!

今年の冬はインフルエンザやコロナ、溶連菌感染症、りんご病（伝染性紅斑：藤沢は警戒レベル）などの感染症が、はやっています。冬は寒さや乾燥で免疫力が下がる時期なので、「なんか体調が良くないな～」と感じたら、まずは家の人に話してください。無理して登校するより、1日の休養が回復の早道ということもあります。

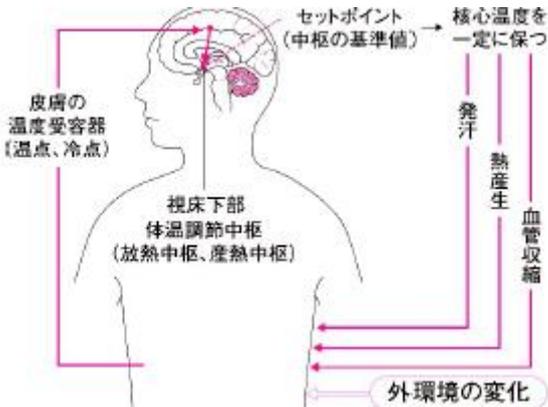
知っ！体温のこと

保健室では毎日何回も体温を測っています。でも・・・体温ってなに？

体温には様々な種類があります。正確には「体温」は、「深部体温」のことを言います。しかし、内臓の温度は簡単には測れないため、「口の中」や「わきの下」などを密閉状態にして測ることで深部体温に近い温度を測っています。
参考文献：ねじ子のヒミツ手技 森皆ねじ子



酵素が効率よく働くためには37度前後の温度が好ましく、人間の体内も37度前後に保たれています。



脳の視床下部が司令塔となり、熱をのがす (例：汗をかく)、熱を作る (例：脂肪を燃焼する) ことで体温のバランスを保っています。

脳の機能や構造は複雑で緻密です。保健室前の掲示板に『脳はカラダの司令塔』としてわかりやすく掲示されているので見に来てください。

低体温になると体の機能が低下します。

- ・免疫力の低下により、**ウイルスなどに感染しやすい。**
- ・内臓の冷えにより、**消化不良や体力の低下**を引き起こしやすい。
- ・自律神経の乱れにより、**血行不良から冷え性**になりやすい。
- ・**集中力や思考力の低下**につながりやすい。



<p>受験生を GENKIにする <u>ちょっとしたコツ</u>！</p>	<p>受験勉強中は 脳が活性化している ことが大切</p> <p>タンパク質とビタミンB1</p> <p>朝食は 白米＋玄米＋納豆＋卵 これでg o o !</p>	<p>早く寝なきゃと思うほど 眠れなくなります</p> <p>遅くても12時には布団 に入って、部屋を暗くして 静かに目を閉じる習慣は 大切！(布団の中で ケータイは×)</p>	<p>普段は夜型の人でも、受験 前には、昼型に戻そう</p> <p>受験はたぶん9時頃から 始まります。夜型の人がい きなり朝9時にテストを 受けたら、頭が働いてない かも。</p>
<p>準備は受験日の2週間前</p> <p>大切なことは、受験当日が ベストになるように調整 すること。 カツ丼(試験に勝つ?)など の脂っこいものは少し 控えて、体に優しい物を腹 7分目</p>	<p>もう一つの課題！ いかにストレスを吐き 出すか</p> <p>「もーっ！わかってる！」 と言うようなことを、親か ら言われると、イライラ。</p> <p>発散方法は音楽やおしゃ べり・ゲームなどなど。</p>	<p>受験当日は、 いつもの 朝食メニューで</p> <p>受験当日は緊張のため、消 化能力も低下、下痢やなん となくおなかが痛い感じ になりがちです。いつもの 味噌汁＋ごはんが一番！</p>	