

2025年1月9日

筑波大学附属視覚特別支援学校保健室

2025年が始まりました。「新年の抱負は？」と聞かれたことがあると思います。抱負とは、単なる目標ではなく心の中に持っている計画のことです。だから「〇〇になりたい」だけでなく「〇〇になりたい。だから△△を頑張る」と具体的に何をするかまで考えてみましょう。すると、やることははっきりしてきて自然とチャレンジしたい気持ちになってきますよ。

まだまだ感染症（インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症、マイコプラズマ肺炎など）が流行しています。のどの痛みや咳が出るような場合はマスクを着用し、水分補給も忘れずに！また衣服で温度調整ができるよう肌着を着る、防寒着を用意するなど、体を冷やさないようにしましょう。引き続き「手洗い・うがい」といった基本的な感染対策も忘れずに！

新学期が始まりましたが、お正月気分から抜け出せない人はいませんか？

冬休みで生活リズムが変わってしまった人は、3つのスイッチで学校モードに切り替えましょう。

スイッチ！①



早起き

決まった時間に起きて朝日を浴びましょう。早起きすると夜も自然と眠くなり、早寝にもつながります。

スイッチ！②



朝ごはん

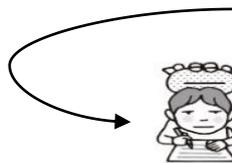
体と脳が目覚め、1日のエネルギー源になります。菓子パンなどではなく、栄養バランスの良い食事を心がけて。

スイッチ！③



運動

寒いときこそ運動で体の中からポカポカに。体がほどよく疲れれば、夜もぐっすり眠れます。



朝ごはんって どうして大切？



▶睡眠中もエネルギーを消費する

じつは、人間は寝ている間もかなりのカロリーを消費します。その分、目覚めたときの体はエネルギー不足になっているのです。



▶朝食メニューのポイント

ごはんやパンなどの炭水化物は、体内で分解されて脳を働かせる栄養であるブドウ糖になります。ただし、試験では脳だけでなく手を動かす速さも重要ですし、もちろん感染対策も大切。偏りすぎず、バランスよく栄養をとるのが大切です。

裏面に続く

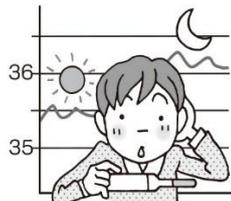
意外と知らない?! 体温にまつわる〇×クイズ

Q 平熱は誰でも同じくらいの温度である

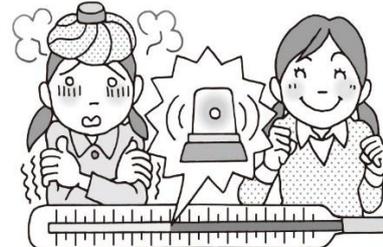


× 人によって異なります

健康な日本人の平均体温は36℃台後半。でも、個人差が大きいものです。大切なのは自分の平熱を知っておくこと。健康なときにも体温を測ってみましょう。朝と夜で1℃くらい差が出ることもありますよ。



Q 発熱の基準の値は37.5℃である



○ ただし、これも個人差あり

発熱は病原菌などと体が戦うための防御反応といわれています。37.5℃以上が発熱した状態とされますが、いつもより高いと感じたら発熱の始まりと考えるのも良いでしょう。つまり、発熱の仕方にも個人差があるのです。特に感染症の場合は、熱の数字そのものよりもその原因のほうが重要です。



Q 低体温症は単に凍えた状態である



× 命にかかわる危険な状態です

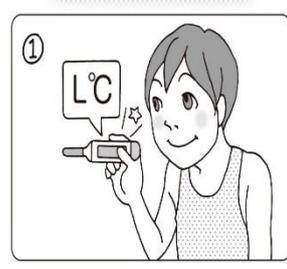
人間は体温が低くなりすぎると生命を保てません。具体的には、体温が35℃以下になった場合に低体温症と診断されます。非常に冷たい水に5～15分つまっているだけでも低体温症になる場合も。寒い場所でケガや病気で倒れたときも、体温を保たないと危険です。



体温計で測れる温度は決まっている

体温計で測定できる最大の体温は42℃。昔ながらの体温計も、目盛りは42℃までです。基本的に発熱しても41.5℃以上になることはなく、それ以上高い熱が出ると体のたんぱく質が壊れ命に関わります。

自分の平熱を知っていますか? ~ 体温計の正しい使い方 ~



① 体温計の電源を入れ、表示部に「L°C」が出たら準備完了



② 体温計の先はわきのくぼみの中心にあてる



③ 下から押し上げるように持ち上げ、わきをしめる

軽く腕を外から押さえ、体温計とわきを密着させる