



1月下旬には、春日井市内に2度、雪が積もり、とても寒い日が続きましたね。この寒さで、体調を崩している人もいるのではないのでしょうか。3学期も残りわずかです。残りの時間を、元気で過ごせるように、しっかり体調管理をしてください。そして、この1年間のまとめをしっかりとしていきましょう。特に、受験生である3年生にとって、今の時期は出願や入試が始まり、とても大切な時期です。風邪やインフルエンザの予防に努めましょう。みなさんの力が十分に発揮されることを願っています。



それって本当に低体温…？！

保健室で体温を測ると、体温が35℃台の人がとても多くいます。また、「私は低体温だから仕方ない」と思っている人も多いようです。でも、それって本当に低体温なのでしょうか？人の平均体温は、個人差や年齢差はあるものの、だいたい36.89℃±0.34とされています。そのため、「自分は低体温」と思っている人の中でも、実際はそうではないことも多いのです。体温の測り方を間違えていたり、何か体温を下げてしまうような原因があるのかもしれない。もう一度、体温の測り方と自分の生活を確認してみましょう。

【正しい体温の測り方】

(テルモ体温研究所より引用)

①体温計の先を上に向けて押し上げるようにはさむ。



②体温計が上半身に対して30度くらいになるようにして脇を閉じる。



③音が鳴るまでじっとしておく。



【低体温になりやすい人はこんな人…】

- ・運動不足(筋肉量が低下してしまう)
- ・薄着
- ・不規則な生活習慣
- ・入浴はシャワーでさっと済ますだけ(湯ぶねにつからない)
- ・バランスの悪い食事(甘い物のとりすぎ、〇〇抜きダイエットなど)
- ・痩せすぎ
- ・便秘
- ・ストレスがある
- など…



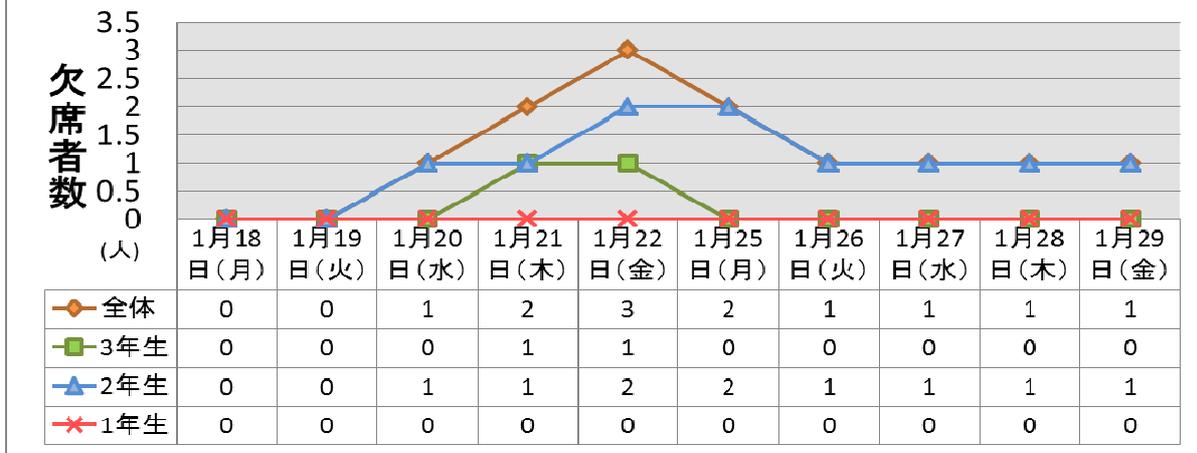
体温を下げてしまう原因に心当たりがあった人は、少しずつ改善していけると良いですね。普段の体温が少しでも高まると、成長ホルモンの増加や免疫力アップ、体が動きやすくなる(エネルギーの増加)など、みなさんにとってメリットがたくさんあります。ぜひこの機会に、自分の生活を見直してみてください！

2月の目標↑

かぜ・インフルエンザに気をつけよう

愛知県では、1月20日にインフルエンザ注意報が発令されました。暖冬の影響で、インフルエンザの流行が遅れているので、例年と比べると注意報も遅くなっています。春日井市内の小学校や中学校では、学級閉鎖をしたり、早く下校する学校も出始めました。中部中学校では、まだ、そこまで多くの欠席者はいませんが、インフルエンザの流行の兆しが見え始めています。「予防接種をしたから大丈夫!」と油断せず、しっかりと手洗い・うがい、規則正しい生活を心がけましょう。

インフルエンザによる欠席者数(1月29日現在)



♡3年生いのちの学習を実施しました♡

1月19日～26日にかけて、3年生でいのちの学習を実施しました。3年生のテーマは「性の自立について考えよう」です。2年生で学習した内容も振り返りつつ、紙芝居を通して、異性と交際するときには気をつけなければならないことを考えました。また、それを踏まえた上で、本当の意味で「自立する」ということについて学びました。始めは、照れ臭そうにしていた生徒も、グループで意見交換する際には真剣な表情で話し合う様子が見られました。今回学んだことを、卒業しても忘れずに、これからの生活にいかして行ってほしいと思います。いくつか感想を紹介します。

自分はもう大人だと思っていました。でも、それはイコール自立できているということではないとわかりました。軽はずみな行動やその場の雰囲気にならなれないことが自分の心にも体にも大切だと思います。 3の2

異性と付き合うということはいろいろな責任や自立が必要なので、自立できていないうちはそういった接触はせず、良い関係や距離感を保っていきたいと思いました。 3の6

中高生のうちは、まだ自分の行動に自分で責任をとることができないので、考えて行動することが必要だと感じた。自分のことも相手のことも大切にできる人間になりたいと思った。 3の9

自分にも相手にもそれぞれ意見があって考えがある。だから、この2人の考えが合う人でないと幸せになれないと思う。自分も相手を慎重に見極めて、相手を尊重したいと思った。 3の4