

ほけんだより

平成27年 11月 清風中学校



朝と夜の冷え込みが強くなってきました。紅葉は、明け方の気温が6~7℃くらいになる頃から始まり、昼と夜の気温差が大きいと鮮やかさを増します。紅葉がピークをむかえる頃は体調もくずしやすいですね。寒暖差を衣服でじょうずに調節して、体調を整えましょう。

空気も気分も換気しましょう



お気に入りの本を見つけよう

11月3日の文化の日をはさむように、10月27日から11月9日の2週間は「読書週間」です。本を好きな人にも、あまり読まない人にも、一度試してほしいのが朗読。言葉一つひとつの意味や響きを感じられてお勧めです。また歌やダンスと同じように自分を表現できて、ストレスの発散にもなります。朗読をしているときの脳は、黙読の時より活性化しているそうですよ。心が落ち着くもの、心に染み入るもの、心が暖くなるもの、心が奮い立つもの、心がウキウキするもの、心がドキドキするもの、笑っちゃうもの、など。お気に入りの一冊を見つけて、声に出して読んでみよう。

きれいな姿勢で頭も体もスッキリ



頭も体もスッキリ

ヒトの背中、ネコの背中

Q:ネコの背中が丸いのはなぜ?
A:狩りをするとき、丸まってから勢いをつけて獲物に飛びつくため。飛び降りたときに衝撃を吸収する役割もあります。
Q:では、ヒトの背中が丸くないのはなぜ?
A:ヒトはネコと違い、二足歩行。重たい頭やからだを支えるために、緩やかに曲がった背骨と筋肉が絶妙なバランスを保っています。猫背になるとそのバランスが崩れて、疲れやすくなったり背が伸びにくくなったりすること。ネコのように背中を丸めなくて、ヒトのベストな姿勢を保ちましょう。

正しい姿勢を簡単に

【立つ】

- 下腹に力を入れて、お尻をキュッとしめる
- 肩の力をぬく
- 頭を吊り上げられているイメージ

【座る】

- 椅子に深く腰かける
- 軽くあごを引く
- 背筋を伸ばして下腹に力を入れる
- ひざはだいたい直角
- 足の裏を床につける

チェックポイント
左右が同じ高さ
前
後
耳・肩・股関節・ひざ・外くるぶしが一直線上にある

坐骨と頭を結ぶ線が一直線に

低体温ではありませんか?

人間はふだん36~37℃くらいの体温を保つようになっています。

↑ 体温が上がると 汗をかいて熱を逃がす

↓ 体温が下がると 筋肉を震わせて熱をつくる

普通の体温が35℃台になると、免疫力が下がってカゼなどをひきやすくなります。

低体温だと免疫力が下がるわけ

血液の中には免疫機能をもつ白血球がいます。白血球は血流によってからだをめぐり、細菌やウイルスなどをやっつけています。体温が下がると血流が悪くなるために、その機能が落ちてしまいます。

11月9日はいい空気の日

じょうずな換気の3つのポイント

- 空気の性質を利用する
冷房で冷やされた空気は低いところから、暖房で温められた空気は高いところから出ようとします。
- 風の流れを利用する
風の入ってくる窓と、もうひとつ、できるだけ遠くの対角線にある窓を開けて、空気の通り道をつくります。
- 換気扇を利用する
換気扇も回すと、空気をかくはんするので、効果的な換気ができます。

換気の効果は.....

- ①新鮮な空気との入れ替え
- ②ニオイの排出
- ③湿気をはらう
- ④ホコリや細菌、ウイルスなどの排出

朝食ぬきはいつから?

20歳以上で朝ごはんを食べていない人に、いつから朝ごはんを食べなくなったのか、聞いてみました。

小学生の頃から	6.4%
中学・高校生の頃から	23.1%
高校を卒業した頃から	15.8%
20歳以降	54.7%

(平成21年国民健康・栄養調査より)

朝ごはんを食べない人の約3割が、高校を卒業するまでにその習慣を身につけています。「あんまり食べてない」という人は今だけでなく、未来のためにも習慣を変えましょう。
早ね・早起き・朝ごはんです。

みんなのトイレです

守れてますか?トイレのマナー

動物の体温って、どれくらい?

動物には変温動物と恒温動物がいます

変温動物は気温や水温にあわせて体温が変化する
爬虫類・両生類・魚類

恒温動物は自力で体温を安定させて保つ
哺乳類・鳥類

動物の平均体温は

- にわとり 42℃
- うさぎ 39.5℃
- 豚・山羊・羊 39℃
- 牛・犬・猫 38.5℃
- 馬 37.5℃

体温の正しい測り方を知ってる?

- ① ワキの汗をふく
- ② ワキのくぼみの中央に体温計の先をあてる
- ③ 体温計は、下から上に向けて押し上げる
- ④ ワキをしっかり閉じてヒジをわき腹につける

『キッズページ』(北陸農政局) http://www.maff.go.jp をもとに作成