

# ほけんだより11月号

なに高支内第213号

令和2年11月4日

大阪府立なにわ高等支援学校  
保健室

だんだん寒くなってきましたね。夕暮れも早くなり、秋が深まり、冬ももうすぐです。落ちた葉や冷たい風で少し寂しい感じがして気分が落ち込みやすくなる時期でもあります。

また、体育祭やなんばなにわ祭ももう少しです。どちらも準備で大忙しですね。

体育祭はいつもと違い、この時期に行うということで寒さもあると思いますが、ケガをせずに精一杯頑張ってください!!



こんなことしていませんか？

## 11月保健行事

5日 (木)	尿検体持ち込み検査① (1次・2次未提出者)
6日 (金)	体重測定 (2年)
12日 (木)	中距離走記録会前検診 (要管理者) 運動器検診 (6月検診にて所見ありの者)
16日 (月)	尿検体持ち込み検査② (1次・2次未提出者)
20日 (金)	体重測定 (3年)
20日 (金)	体重測定 (1年)



よく噛んでいない

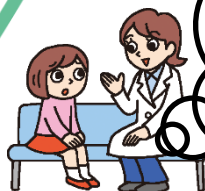


ダラダラ食べている

甘いものばかり飲んでいる



ダラダラ間食をしていたり、甘いものを飲んだり食べたりしていると、歯に歯垢がたまってしまい、虫歯の原因になってしまいます。よく噛むことによって、唾液がたくさん出て虫歯や歯肉炎の予防にもつながりますよ。



たい  
体

おん  
温

の ヒミツ

### ヒミツその1

たいおん はか ばしょ ちが  
体温は測る場所によって違う

からだ ひょうめん わき  
体の表面（脇やでこなど）と内部（体の  
なか）では温度が違います。ふつう、表面は  
ちゅうしんぶぶん すこ ひく きおん えいきょう  
中心部分よりも少し低め。気温の影響を  
う受けやすく、安定していません。  
ふだんは体の内部と温度が近くて測りや  
すい「脇の下」で測ります。



たいおん ただ はか かた  
体温の正しい測り方

- ① わき ちゅうしん、たいおんけい せんたん  
脇の中心に、体温計の先端を  
30° になるように当てる



- ② ひじ わきはらにつけて、たいおんけい わき  
肘を脇腹につけて、体温計と脇をし  
っかり密着させる

もう片方の手で  
軽く押さえる

手のひらを  
上向きに

### ヒミツその2

へいねつ といか ていたいおん  
平熱が36℃以下だと「低体温」

なにわでも数名の人が、ふだんの体温（平熱）が36℃  
以下の「低体温」です。  
原因は、運動不足や生活リズムの乱れだと考えられます。

大切なのは、「よく食べて」「よく動き」「よく寝る」と  
いうことです！！生活リズムを見直してみましょう！

#### 運動

筋肉は糸を糸る大切な場所。  
毎日体を動かして筋肉量をア  
ップ！させましょう。



3食しっかりととりましょう！  
夜食は夜型の生活になりやすいので  
注意！



改善するためには

食事

寝れやすい

低体温だと…(+、+)

集中力が  
がない

風邪を  
ひきやすい

#### 睡眠

早寝早起きで寝るリズムを整えます。  
朝は太陽の光を浴びて1日をスタート！  
夜は、お風呂に入って体を温めると寝  
つきがよくなりますよ。

