



保健だより 1月号

帝京中学校・高等学校 保健室 2021年1月

1月は英語で「January」1年の始まりであることから、戸口や門の守護神Janus(ヤヌス/ローマ神話)に由来する月名です。ヤヌスは、頭の前後に2つの顔をもち、過去と未来、また、物事の内と外を見る力があるとされてきました。新しい年の目標をたてるとき、これまでの自分を振り返って、見つめ直すことも大切です。

みなさん、今年はどんな1年にしたいですか？
健康でよい年になりますように。今年もよろしくお願いします。

新年が明けて間もなく、緊急事態宣言の再発令が出ました。現在11都府県が対象となっています。本校でも2度目の分散登校が始まり、2週間が経ちました。みなさん、身体の調子はどうですか？

毎年この時季は、インフルエンザに罹患する人が増加傾向でしたが、今年度は「手洗いうがい、手の消毒、マスクの着用、密を避ける」などを徹底しているおかげで、インフルエンザについての報道がニュース番組やインターネットでもほとんど目にしません。手洗いうがい、マスク着用など、予防することがいかに大切かを感じ取れますね。ウイルスを体内に入れない、予防する意識を続けていきましょう！

生活リズムと体温の関係

運動やストレッチをする
からだを動かすことで心地よい疲れを感じ夜ぐっすり眠れるようになります。

晩ごはんを遅くに食べない
食事をすると胃や腸の活動が活発になり、体温が上がるため眠りにくくなってしまいます。



朝ご飯を食べる
朝ご飯を食べることで寝ている間に下がった体温が上がります。

湯船につかる
適度な温度の湯船につかって体温を上げると、体温が調節されて下がり、寝つきやすくなります。

生活リズムと体温リズムは深く関係しています。

体温は、午前3時頃に最も低く、朝目覚める少し前から上がり始めます。

午後4時頃に最も高くなり、睡眠をとる夜になるにつれて低くなっていきます。

つまり、体温は活動する日中に高く、寝る時間帯の夜は低くなるリズムになっています。しかし、夜ふかしをして朝起きるのが遅い人の体温リズムは、規則正しい生活をしている人の体温リズムより数時間うしろにずれてしまいます。

そのため、寝ている時の体温である低体温の状態で起きて活動し始めなければならないため、脳やからだ十分に目覚めず、活発に活動することができません。そして、寝る時間である夜になっても体温が下がらないので寝つきにくく、眠りが浅くなってしまいます。

生活リズムの乱れが体温リズムの乱れにつながり、低体温の原因になります。

低体温になることで心やからだにさまざまな不調・症状として現れるようになります。

早寝・早起き・朝ごはん！リズムを整えていく努力をしていくと、

学校生活も元気に過ごすことができるようになりますよ。



これってなに？！

寒いと感じるとからだは震えるのは？

寒さを感じると脳が熱エネルギー工場である筋肉をけいれんさせようと指示を出す

筋肉が伸縮を繰り返し、酸素が繰り返し燃やされると、熱が発生する。
身ぶるいすることで発熱させて体温を上げる現象



「シバリング(医学用語)」という

熱が出始めたときに体が震えることもこの現象が起こっている状態。

～方言マメ知識～

北海道や東北地方の方言で、すごく寒い日のことを「しばれる」という。

(※残念ながら、しばれるの語源がシバリングからきたかは明確になっていません。)

どうして寒いと吐いた息が白くなるの？

温かい息と冷たい空気の温度差が20℃くらいあると、息の中の水蒸気が一気に冷やされて水滴になります。その水滴が、空気中をただよう小さなホコリなどを核にして集まり、白く見えるのです。

これは、空に浮かぶ雲ができる原理と同じです。吐いた息が雲と同じだと思うとおもしろいですね。

さて、空気の中にあるのは、ホコリやチリだけでしょうか？ もちろん×です。カゼやインフルエンザのウイルス、この時期は花粉も飛んでいます。手洗いうがい、マスクでしっかり予防したいですね。



食べた黄色くなった！？

冬に美味しいミカンはビタミンCが豊富に含まれており風邪予防に効果があり、積極的にとりたい果物です。

ところが、食べ過ぎると手の皮膚が黄色っぽくなる場合があります。

これは「柑皮症」というカロテンの取りすぎによる症状で、特に治療は必要なく、摂取量を減らせれば自然と治ります。ただ、皮膚の色の変化は何らかの病気のサインである可能性もあるので、不安な場合は医師の診察を受けましょう。

心の健康コーナー



「あなたは自分が好きですか？」そんな質問を突然されて、

「はい、好きです！」と即座に答えられる人はどれくらいいるのでしょうか。

社会の中で生きている私たちは、無意識に他人の評価を気にして、無理やがまんをしています。私たちは自分を否定的に見ることになれているのです。

しかし、一度自分を肯定的に見てみませんか。無理をせず自然体でいられるのでとても楽です。自分の困ったと思っている短所を長所に置き換えて、自分自身と向き合ってみましょう。

私の困った性格	長所への言い換え
気が短い	決断が早い・正直である・行動力がある
根気がない	気分転換がうまい・むきにならない
落ち着きがない	元気がある・好奇心が強い
心配性	慎重に物事を進めることができる
流されやすい	人の意見を受け止め尊重できる