

保健だより

# すこやか

三次市立八次中学校 保健室

令和5年11月8日(水)

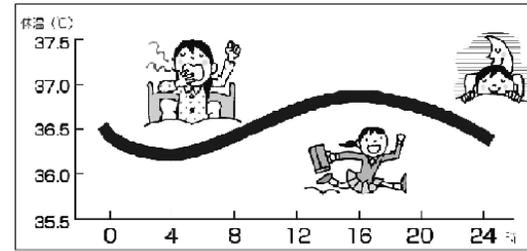
No.11

## 体が冷えていませんか？

朝夕の冷え込みが厳しく、登下校時に寒さが身にしみていることでしょう。寒さで、特に朝は体の不調を感じる人も多いのではないのでしょうか？朝の不調は体温と大きく関係しています。

体温は一日一定なのではなく、食事や運動、活動等によって変動しています。時間でいうと、朝起きる前が一番低く、活動とともにだんだん上がって、夜になると自然に下がってきます。

●1日の体温の変化(体温リズム)



体温のリズムと生活のリズムは深く結びついています。

夜ふかしや朝ごはんを食べない等の生活リズムが乱れた状態が続くと、体温のリズムが少し後ろにずれてしまうため、活動を始めても体温が上がりにません。体温が上がらず、脳や体が目覚めていない状態なので、不調を感じやすいです。

そして、夜は体温が下がらないので、なかなか寝つけず、眠りも浅いという悪循環になっていきます。



頭痛 おなかが痛い 集中できない けがをしやすい 等

体が活動しやすくするためには、生活リズムを整えていくことが大切です。そのために、右のようなことをやってみましょう！

## 体温リズムを整えるために...



### 朝

- 朝の光を浴びよう！  
太陽の光は体内時計をリセットして、体の一日が始まります。
- 下着を着て、体温低下を防ごう！  
下着は体感温度が4℃上がり温かく感じ、体温が逃げるのを防ぎます。
- 朝食を食べよう！  
食べることで、体温UPします。



### 昼

- 活動的に過ごそう！  
昼の間にしっかり体を動かしたり、脳を使ってしっかり考えたりすることで、夜はぐっすり眠ることができます。
- 戸外で過ごす時間もつくろう！  
暑さや寒さなどのいろいろな環境に慣れておくと、温度の変化に適応しやすい体になります。



### 夜

- 夕食は、あまり遅くならないうちに食べよう！  
寝る前に食事をとると体温が上がるので、寝つきが悪くなります。
- お風呂で体を温めよう！  
入浴で体が温まると、体温調節の働きで自然と体温が下がり、寝つきやすくなります。
- 早く寝るように心がけよう！  
夜更かしが習慣になっている人は、前の日より30分早く寝ることから始めてみよう。



体温UPで、体も活動しやすく、集中力ややる気もUPするはず！月末には、期末試験もあるので、生活のリズムも整えて元気に過ごせるようにしていきましょう。

## お知らせ

今年度の色覚検査を1年生の希望者に実施します。別途、お知らせを配布しています。2・3年生で、今までに色覚検査を受けたことがなく、希望する場合は実施しますので、お知らせください。

今までにこの検査を受けられたことがある人は、結果に変化はありませんので、受ける必要はありません。実施にあたっては、プライバシーに十分配慮して、個別に11月中に実施します。結果は、個別にお知らせします。