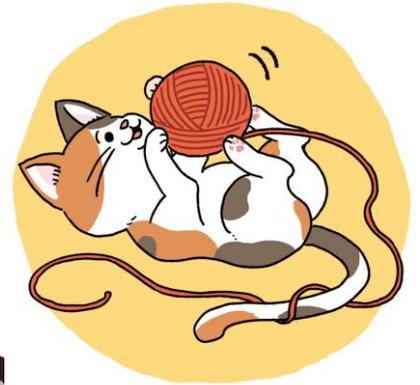




令和8年 2月  
松川中学校  
保健室

2月4日は立春です。まだまだ寒い日が続き、暖房器具や防寒具が手放せませんが、暦の上ではもう春の始まりを意味する立春です。

立春を境に気温が上がると言われています。冬には冬の楽しみがありますが、暖かい春も待ち遠しいですね。



## 低体温を改善しよう！！

みなさんは自分の平均体温を知っていますか？

こんなことはありませんか？

その1 「37℃もある！体温が高い！」

その2 「いつも35℃台だから36.5℃でも自分にとっては高いんだ！」

その3 「いつも34℃台…」



1957年に行われた研究の報告によると日本人の健康時の平均体温は36.89℃だったそうです。しかし、2011年の調査では36.20℃まで下がり、低体温の人が増えているという結果が出ました。

その理由は運動不足による筋肉量の低下や住環境の充実と言われています。

**その1** の人は実は一番の健康体なのかもしれません。運動をしてきちんとした食事を摂っていれば37℃近い体温をキープできるのです。

**その2** の人は生活を見直し、体温を上げる生活に変えましょう。体温が1℃下がると代謝が13%も落ちるそうです。代謝が下がるということは内臓脂肪がつきやすくなり、免疫機能も低下するということです。

**その3** 一刻も早く生活を改善しましょう！ただし、34℃台になってしまう人は体温の測り方が間違っている可能性のほうが高いです。

体温を上げよう！

## 平均体温が上がるといいことばかり！！

体温が上がる → 代謝が上がる ⇨

太りにくい体  
病気になりにくい体  
冷え性の改善 など



まだまだ続けよう

# 感染症対策！

- ★新型コロナウイルス、インフルエンザ、マイコプラズマ、胃腸炎など多くの感染症が心配な季節です。
- ★手洗い、消毒、うがいは二時間目休み、給食前、清掃後、運動後、帰宅後などに意識して行いましょう。
- ★換気は休み時間毎にしっかり行い、それ以外の時間もなるべくこまめに行いましょう。
- ★早寝早起きを毎日意識しましょう。免疫力は睡眠中に強化されています。
- ★手洗い後はきれいなハンカチでしっかりと水分を拭き取りましょう。手を濡れたままにしていると、そこに菌やウイルスが付いてしまいます。注意しましょう。
- ★手洗いはハンドソープを使い、念入りに行ってください。厚生労働省からもハンドソープを使い念入りを行うことで菌やウイルスが0.01～0.0001%まで減少するという報告があげられています。
- ★できる人は手洗い後に指の消毒も行いましょう。
- ★乾燥しやすい季節でもあります。うがいや水分補給も意識して行いましょう。うがいで水を吐き出すときは周りに飛び散らないよう注意しましょう。

## 「手洗い、消毒、うがい、換気、早寝早起き」

を心掛けてください。

他にも自分でできる予防があったら積極的に行いましょう！！



県内ではインフルエンザや新型コロナウイルスなどの感染症により学級閉鎖や学校閉鎖をしているところがあります。いつ誰がどんな感染症にかかってもおかしくない状況の中、松川中学校では今のところ大きな流行は見られません。皆さんが普段から感染症対策をしっかり行っているおかげです。引き続き対策を行い、感染拡大を防止しましょう！

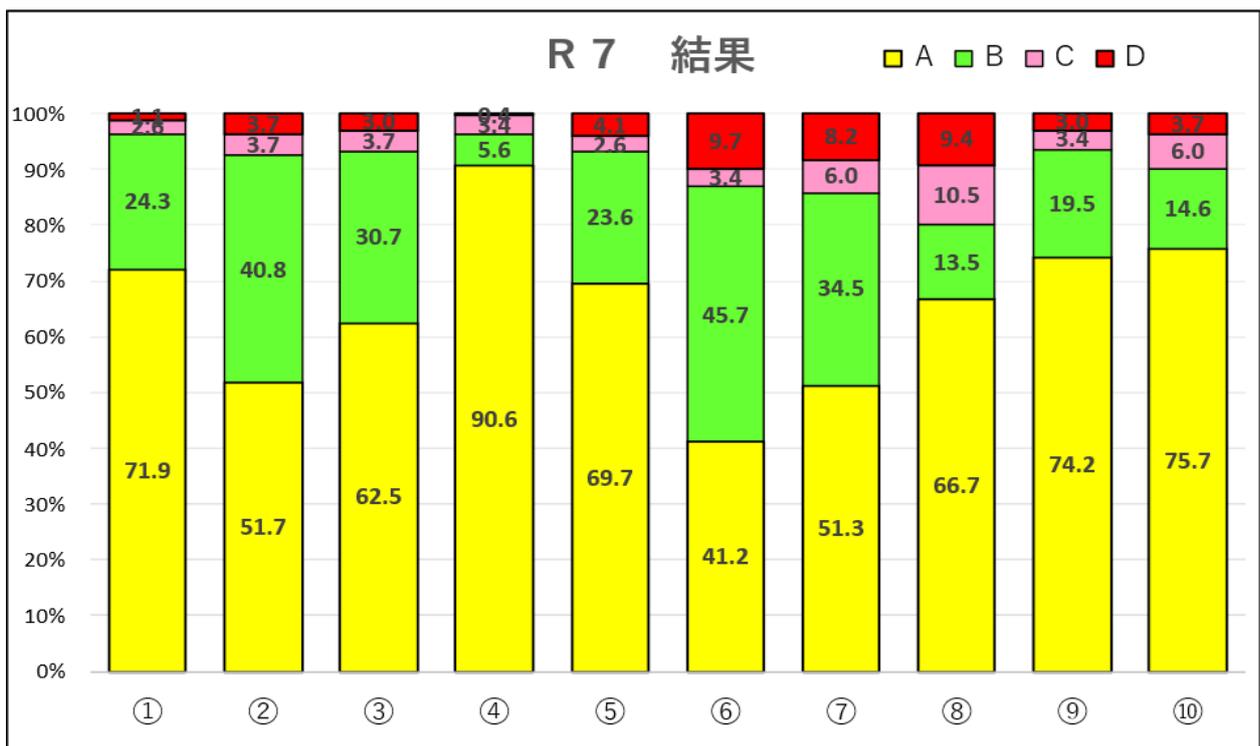
# ライフスタイルイメージマップで生活の振り返り

1月の身体測定と合わせて下記の10個の項目についてA B C Dの評価で自分の生活を振り返りました。

- ① 今年の健康目標の達成
- ② 就寝目標の時間に寝る
- ③ 起床目標の時間に起きる
- ④ 朝ごはんを毎日食べる
- ⑤ 歯みがきを1日3回する
- ⑥ テレビ、ゲーム、SNS、タブレットは時間を決めて行う（だらだら続けない）
- ⑦ 腰骨をたてた姿勢で授業を受ける（机・タブレットの画面と目を30cm離す）
- ⑧ ハンカチ、ティッシュを忘れず持ってくる
- ⑨ 適度な運動をする
- ⑩ 手洗い、マスク、人との距離等感染予防を意識した生活ができる



- A・・・自分にとって大切だと思うし、実現もしやすい、できている  
 B・・・自分にとって大切だと思うが、実現しにくい、できなかった  
 C・・・自分にとって大切ではないが、実現しやすい、できている  
 D・・・自分にとって大切ではないし、実現しにくい、できなかった



## Aが多かった項目

④朝ごはん、⑨適度な運動、⑩感染予防については多くの人が大切であり実践できていると答えています。

朝ごはんをしっかり食べてきているのがいいですね！寝坊してしまったり余裕がなかったりして食べられない日もあるかもしれませんが、大切だと認識している人が多いのもすばらしいです！

## Bが多かった項目

②就寝時間、⑥ゲームやSNSの使い方については大切だと思いがちなかなか実践できないという人が多かったです。

⑥についてはA評価もB評価も昨年度より減っています。

部活や塾、習い事など中学生の生活は意外に忙しいですよ。そんな中で就寝時間を確保するにはゲームやSNSに触れる時間を少なくするなどの工夫が必要かもしれません。



## Cが多かった項目

⑧ハンカチ・ティッシュを持つてくることはあまり大切ではないと思うけど、実践できているという人が多かったです。

手洗いをしっかり丁寧に行っても水分を拭かずに放置していると細菌やウイルスがくっつきやすくなります。手洗い後はきれいなハンカチで拭けるよう常に用意をしておきましょう。



## Dが多かった項目

⑥ゲームやSNSの使い方、⑧ハンカチ・ティッシュを持つてくることは大切ではないし、実践もできないという人が多かったです。

ディスプレイの見過ぎやゲームのし過ぎは眼や脳に影響があることはこれまでも学ぶ機会があったはず。今の時代、これらをすべて断つことは難しいことです。時間を決めたり、使い方を決めたりしてうまく付き合っていくことが大事です。どんなに楽しいことも自分のからだを大切にできないやり方はいけません！



昨年度のライフスタイルイメージマップの振り返りから今年度の学校保健委員会のテーマを“みんなの頃のみんなの姿勢”として下伊那赤十字病院整形外科医後藤敏先生に講演をしていただきました。昨年度、⑦背骨を立てた姿勢で授業を受ける、の項目についてC、Dの評価（大切ではない）と答えた人が20.5%いました。今年度のまとめを見ると⑦についてC、Dと評価した人が14.2%で、9.2%も減少しています。今まで、なぜ背骨を立てなければいけないのか分からなくて大切ではないし実践もできないと思っていた人が多かったかもしれません。講演を聴いて皆さんが学びを活かしてくれているのが嬉しいです！