



2021. 2. / 上宇部小保健室

まだまだ寒い日が続いていますが、
これから、寒い日と暖かい日が交互にやってくるような時季になります。
服装を工夫するなどして、体調管理に十分気をつけましょう。

○ 寒い季節だからこそ、心は温かく！

ありがとうございます！

ありがとう
は魔法の言葉

友 だちに優しくしてもらったとき、何かを手伝ってもらったとき、ちゃんと「ありがとう」と伝えていませんか？
感謝の言葉を口にする、脳や体にいい影響を与えるホルモンがでます。

セロトニン
心のバランスを整える

エンドルフィン
痛みを和らげる

ドーパミン
やる気を出させる

オキシトシン
幸せな気持ちにしてくれる

体 の調子をよくするホルモンのおかげで、ぐっすり眠れたり勉強に集中できたり、いいことがたくさんあります。さらに、言った人も言われた人も、優しい気持ちになる魔法の言葉。「ありがとう」って今日は何回言ったかな？

保護者の方へ

宇部市でも新型コロナウイルスの感染が拡大しており、学校では健康観察を徹底して、感染症の拡大防止に努めています。
ご家庭におかれましても、朝の検温をしていただき、37.0℃を超えている場合は、ご自宅で休養してください。
また、ご家族に発熱症状が見られるときも登校を控えてください。
(原因が分かっている発熱の場合はご相談ください。)

○ 正しく体温を測るために！

正しい体温の測り方

1 わきの中心に体温計の先端をすこし傾けて当てる。

2 ひじをわき腹に付けて、わきを閉じて体温計をしっかりとくっつける。

下から上に向けてお押しするように

もう片方の手で軽く押える

30°

てのひらを上向きに

○ 平熱が低いときは生活を見直してみましょう！

ふだんの体温が36.0℃以下の『低体温』の人が増えていると言われています。
元々の体質の場合もありますが、運動不足や生活リズムの乱れが原因となることも！

低体温は、からだの不調を引き起こすこともあります。

『集中できない』『カゼをひきやすい』『疲れやすい』など...

生活リズムを見直してみましょう！

運動…筋肉は熱を作る大切な場所。毎日、体を動かして、筋肉量をアップさせましょう！
食事…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！
睡眠…早寝早起きで睡眠のリズムを整えます。
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。

