



令和6年2月9日 江戸川区立南葛西中学校 保健室

気温の低下や乾燥により感染症にかかりやすい時期です。朝から体調がすぐれないときや、咳・鼻水・のどが痛い等の症状があるときは無理をして登校せずに、自宅で様子をみましょう。

理想の平熱は 36.5～37.0℃

36.0℃以下【低体温】	36.5～37.0℃【理想体温】	37.5℃以上【発熱状態】
免疫力が低くかぜやインフルエンザにかかりやすい状態 35℃はがん細胞が最も好む体温	生命活動が最も活発で免疫力が高く、健康を保つのに理想の状態	かぜなどで発熱したときにウイルス等を攻撃するため、体温を上げて対抗する状態

低体温の改善方法は？

【夜型から→朝型へ】

「食べる 動く 眠る」、このリズムが習慣化され、正常な体温のリズムが保たれます。

※体温のリズム…体温は朝目覚める少し前から上昇し始め、夕方から夜にかけ最高となり睡眠時に低くなります。

【運動】

筋肉を動かすことで体温が上がります。また、運動不足になると筋力が低下し低体温の原因になります。ウォーキングやスクワットがおすすめ！

【保温】

冬は保温第一！首、手首、足首、腰、腹を冷やさないように！

【温かい食事】

冷たい食べ物は体温を下げます。特に朝食は温かいものや白湯を飲むと体が温まります。

【お風呂】

お風呂で湯船に10分つくと1℃くらい体温が上がります。シャワーだけで済ませないで！

北方孝介 新ごはんで体温UP！

体温が上がると体が健康になるだけではなく、集中力ややる気がアップし、勉強や運動にも良い効果が現れます。

インフルエンザ

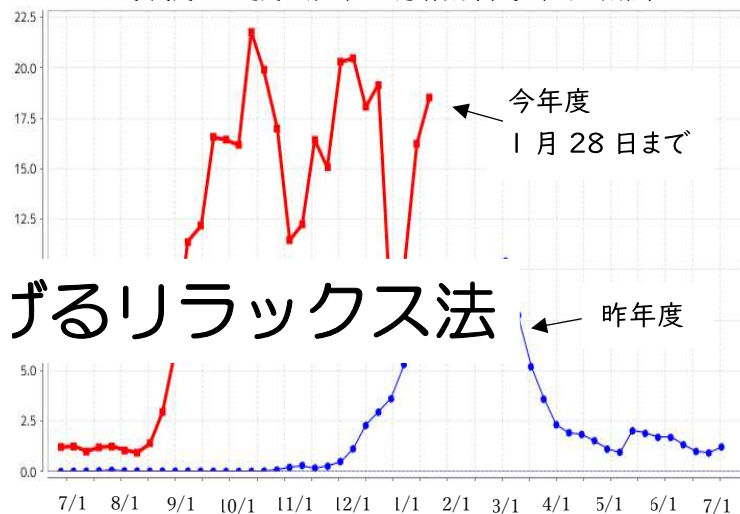
1回感染した人も注意！

今年度は3回感染する恐れがあります！

2月に入り南中ではとても多くの生徒がインフルエンザに感染しています。コロナや溶連菌に感染している生徒もいます。体調が良くない場合には無理して登校せずに、自宅で様子をみましょう。

東京都内では、1月以前はインフルエンザA型が流行していましたが、1月以降インフルエンザB型の流行が拡大しており、現在はA型とB型の両方が流行しています。A型には“H1”と“H3”の2種類があり、今年度は2種類とも流行しているため、A型に2回感染する人が出ています。（一度A型にかかった人も異なる種類のA型に再度感染する恐れがあります。）B型は現在1種類のみ流行しているため、現在流行しているインフルエンザは全部で3種類となります。よって、今年度は異なる種類のインフルエンザに3回感染する恐れがあります。

▼1つの医療機関が1週間に診断した患者数（東京都内の数値）



ずるリラックス法

入試やテスト、人前での発表場面など、緊張しやすい人も多いと思います。緊張も、少し緩めて適度な緊張になると実力を発揮しやすいと言われています。また、緊張はモチベーションが高まっている証拠でもあります。ほどよく受け入れ緊張をうまく“力”に変えましょう！！

① 丹田（たんでん）呼吸法

おへそから5cm 下の位置にある丹田というツボを意識して行う呼吸

STEP 1 背筋を伸ばして椅子に座り、軽く目を閉じて全身の力を抜く

STEP 2 肺の中の空気を全て吐き出す

STEP 3 鼻からゆっくり息を吸い込む【4秒かけて吸う】

※お腹をふくらませながら深く吸う

（肺ではなく下腹部で空気を吸い込む感覚）

STEP 4 下腹部に力を入れて5～10秒息を止める（吸い込んだ息を全身に拡散させるイメージ）

STEP 5 口からゆっくり息を吐きながら、下腹部の力を静かに抜く【8秒かけて吐く】

→3～5を数回繰り返す

※胸での浅い呼吸は緊張が高まりがち。呼吸が深くできないと感じたら、お腹に手を置いて、お腹がふくらんだりへこんだりするのを感じてみよう。

② 爪もみ

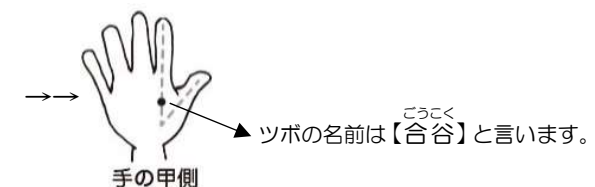
手の指の爪の付け根を指の両サイドからつまむように刺激する。

“多少強い”と感じる程度の強さで、1か所につき15秒行う。薬指以外を行う。

（薬指は交感神経を刺激する場所なので、リラックス効果を得るという今回の目的には適していません。）

③ ツボ押し

親指と人差し指の付け根のくぼみを少し強めに押す



④ ストレッチ（3種類）

・両手を頭の後ろで組む、その手を頭で強く押し返すようにする、その後力を抜く。

・肩を思いっきり上げる、その後力を抜く。

・おでこに両手を押しあてて、その手を頭で強く押し返すように力を入れ、その後力を抜く。

※“意識的に力を入れる→力を抜く”という運動で、無意識に入っていた力を一緒に抜くことができる

⑤ 歩く

歩くという一定のリズム運動は身体をリラックスさせるだけでなく、脳を休ませリラックスさせるのにも有効。

⑥ イメージトレーニング

緊張している状態は「うまくできるかな」と体が不安を感じ取っている状態とも考えられます。そんな時にはこれまで頑張ってきたことや、うまくいった時のことをできるだけ具体的にイメージしよう。「大丈夫、できる」など言葉にすることも効果的。