



原町第二中学校保健室
H27, 11, 27発行 No. 6

11月の健康目標
命について考えよう

平熱は何度くらい??

今週、急激に気温が下がり、冬の到来を感じるようになりました。気温の低下と共に、カゼをひく人も増えてきました。平熱が低いと、カゼもひきやすいと言われています。低体温を改善して、カゼのウィルスに負けない体をつくりましょう。

低体温ではありませんか？

人間は普段36～37℃くらいの体温を保つようになっています。



体温が上がると
汗をかいて 熱を逃がす

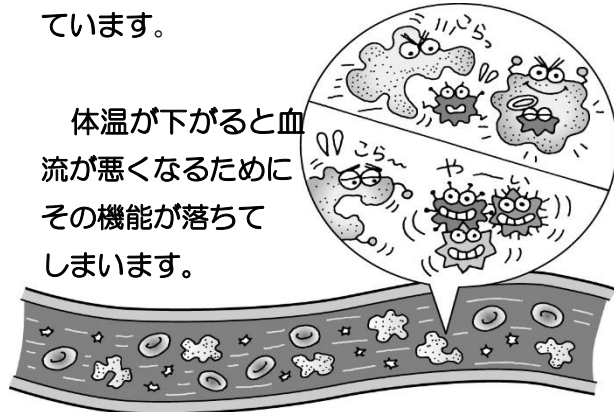
体温が下がると
筋肉を震わせて 熱をつくる

普段の体温が35℃台になると、
免疫力が下がって
カゼなどをひきやすくなります

低体温だと免疫力が下がるわけ

血液の中には免疫機能をもつ白血球がいます。白血球は血流によってからだをめぐり、細菌やウィルスなどをやっつけています。

体温が下がると血流が悪くなるために
その機能が落ちて
しまいます。



低体温を改善するためには

適度な運動をする

湯ぶねにゆっくりつかる

暖かい服装をする

*運動着のチャックを上げて首回りを暖かく

バランスのよい食事を心がける

無理なダイエットは×



受験シーズン到来

インフルエンザ予防接種希望者は早めに！



インフルエンザの予防接種には、インフルエンザに「かかりにくくなる」こと「かかっても軽くすむ」というメリットがあります。予防接種の効果は、注射後2～3週間後に出てくると言われています。受験シーズンも到来してきたので、希望する人は早めの接種をお勧めします。

予防接種で感染を完全に防ぐことはできないので、普段からの手洗いなど、感染予防を心がけて過ごしましょう。

放射線被ばく検診日程

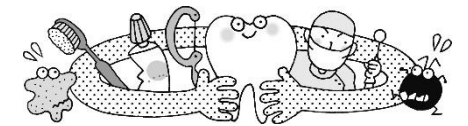
場所：南相馬市立病院 （徒歩で移動）

日にち	1・2時間目	3・4時間目
12月 1日（火）	3年1組	3年2組
2日（水）	3年3組	3年4組
3日（木）	2年1組	2年2組
4日（金）	2年3組	1年1組
7日（月）	1年2組	1年3組

*できるだけ、遅刻・欠席のないようにお願いします。

*欠席した方には、後日受診するための案内をお渡しします。

11月8日の「いい歯の日」にちなんで 昼休みの歯みがき実施状況調査を行いました



昼休みの歯みがき実施率

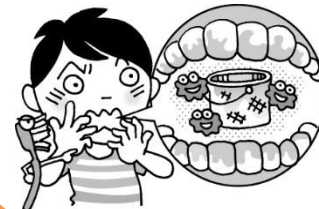
1年生	88.7%
2年生	64.0%
3年生	46.5%

昼休み 遊びの前に 歯みがきを！

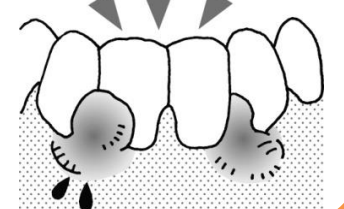
舌で歯の表面をなぞると、ざらざらしませんか？

歯の表面のざらざらの正体は…細菌のかたまりです！

口臭気にならない??



前歯にビッシリ歯垢がついてたり、歯ぐきが赤く腫れてたり…



まだ学校へ治療終了の報告がない人には、三者面談の際に、再度通知文書をお渡しします。治療中の方は、治療の経過をお知らせください。