

ほけんだより



令和4年1月14日
西都市立穂北中学校



新年あけましておめでとうございます！

2022年が始まりました。冬休みや連休中は元気に楽しく過ごせましたか？

今年の干支は「寅」です。「寅」は動くという意味があり、草木や花が伸びる様子を表しているそうです。みなさんも大きく成長できる1年になるよう、自分なりに目標を立て、いろいろなことに積極的にチャレンジしていきましょう！！



穂北中神社で初もうで！？



おみくじを引いて出た
文字をめくると・・・



みなさんはもう初もうでには行きましたか？保健室前の掲示板に「健康みくじ」を掲示しています。おみくじを引いて、出た文字のカードをめくると、その日の運勢と元気に過ごすためのアドバイスが書かれています。みなさん、穂北中神社で運試しのおみくじを引いてみてくださいね。
※ おみくじを引く前は、手を洗って身を清め、アルコールで手指の消毒をしましょう。

正夢と逆夢 切り替えスイッチ



初夢に見るとおめでたいとされる「一富士二鷹三茄子」。じゃあ、悪い

夢を見たら？昔の人は、きちんとこれへの対応も考えていました。

「これは“逆夢”だから現実では逆のことが起きる」と笑い飛ばしたのです。ちょっとした考え方の転換で、ものの見え方は変わってくるものです。「ツイてないな～…」と思ったら「その分これからいいことがあるかも！」「失敗したな～…」と思ったら「この失敗を次に生かそう！」と、上手に気持ちを切り替えて、今年も明るく過ごしたいですね。



切り替えスイッチ！

知っているようで知らない 体温のヒミツ



新型コロナウイルス感染症の影響で、検温が日常のひとコマとして定着しました。毎日検温する中で、「平熱が35℃台です」という声をよく耳にしますが、実は平熱が36℃以下だと「低体温」と言われていることを知っていますか？

◆ 体温が1℃下がると免疫力は30%低下します

通常、健康な時の体温は36℃～37℃に保たれています。人間の体は36.5℃以上で免疫機能が正常に働くようにできています。しかし、体温が下がると、血行が悪くなり、免疫力も低下して病気にかかりやすくなってしまいます。

低体温だと…

疲れやすい



集中力がない



風邪をひきやすい



◆ 逆に体温が1℃上がると、免疫力は5～6倍高くなります！！ 体温を上げるには…？



運動をして
筋肉を増やす



湯船につかる
10程度でもOK



温かいものを
食べる



身体を冷やさない
服装をする。

新型コロナウイルスはどれくらい生きる？



新型コロナウイルスは、人のくしゃみや咳と一緒に口

から飛び出します。ねらいは別人の口や鼻から体の中に入ること。でも、マスクをしている人はかりだと、うまくいきません。ウイルスのねらいは手にくっついて口から入ること。いろいろなところでその機会を狙っています。

空気中
3時間

ボールの表面
24時間

プラスチックや
ステンレスの表面
48～72時間

そんなウイルスを
数10秒で消滅
させられる方法が
あります。
それが手洗い！

石けんで10秒もみ洗い



流水で15秒すすぐ



2回くりかえす

これでウイルスは
ほぼゼロに！