

# 12月のほけんだより

渋谷区立代々木中学校 生活指導部保健担当 NO.9



2022年もあと1ヶ月を残すのみとなりました。振り返ればあっという間だったことと思います。さて、今年の「やり残し」や「片づけていないこと」はありませんか？今すぐ予定に組み込んで、今年のうちにすませてしまいましょう。

Q. 発熱は何度から？

- ① 37.0度
- ② 37.5度
- ③ 38.0度



答えは…**②**です。

医学的には

- ・高熱：38.0度以上
- ・発熱：37.5度以上

ただし、37.5度以上でないが発熱していないのかというと、そうとも言い切れません。これはあくまで「医学的には」。

平熱は人によって大きく違います。平熱が35.8度など低い人は、37.2度でも「体がつらい…」と感じ、発熱と言える状態になることも。反対に、平熱が37.2度と高い人は、37.5度でも元気な場合があります。

大切なのは、普段から体温を測り、自分の平熱を知っておくこと。

「なんだか調子が悪いな…」と感じたら、外出せず、早めに休んでくださいね。



---℃

## ↑ どうして？ ↓

### ↑ 発熱のメカニズム ↓

病気の原因であるウイルスや細菌の多くは、熱に弱い（活動しにくくなる）という特徴があります。これらに感染すると、からだを守るはたらきとして脳が体温を上げるように指示を出すのです。また、体温が高くなると体内の白血球も活発になり、ウイルスや細菌と闘います。

**熱が上がってしまったら**

- ・あまり動かず、安静にする
- ・寒気があるときはからだをあたためる
- ・汗をかいたら水分をたくさんとり、こまめに着がえる



### 色覚検査を受け付けています

代々木中学校では、色覚検査を随時受け付けています。受診の前に、保護者の方の同意書が必要になります。保健室まで申し出てください。

やる気が出てから行動を起こそうと思いがちですが、行動を起こす方が先で、やる気は後からなのだそうです。行動を起こすときのきっかけになること＝やる気スイッチを決めておくと、脳が錯覚してやる気が湧いてきそうです。

## 脳をだましてスイッチON!

やらなければいけないことがあるのに、なんとなくやる気が出ない…。そんなときは、脳をだまして（錯覚させて）、やる気のスイッチをONにしましょう！ 自分の好きな方法でスイッチONしたら、とにかく運動や勉強を始めることが大事です。一度始めてしまえば、その刺激でやる気がドンドン湧いてくるはず。ぜひ試してみてください。



### 自分のやる気スイッチを見つけよう

- ①鏡を見て、「大丈夫！」と笑顔を作る。
- ②姿勢をピンと正して、シャキッとしたポーズをきめる。
- ③元気に体を動かす（体をゆする、踊る）。
- ④やる気が出る「テーマ曲」を聞く。
- ⑤エナジープレス（深呼吸）をする。

コミュニケーションというと、つい話すかに注目しがちですが、「聞く力」も大事です。

## 聞く力を育てよう

聞く力とは、「相手を理解する力」です。人の話を聞くときは、話の内容と相手の気持ちをより深く理解するために、右のポイントに気をつけましょう。

「聞く力」を身につけると、コミュニケーション力が高まり、まわりの人との信頼関係をつくりやすくなります。自分から話すのが苦手でも、きっと友達はあなたのよさをわかってくれますよ。



- ①自分の解釈を加えないで、相手の話をありのまま聞く（途中で口を挟まない）
- ②表情やしぐさなど、言葉以外のメッセージにも注意する
- ③相手の気持ちを理解する（相手が大切にしたいと思っていることを尊重する）



食(は)べ(す)ぎ 飲(み)す(ぎ)



ダ(ラ)ダ(ラ) し(す)ぎ

**ピピーツ! 冬休み** ○○**すぎに注意**



見(す)ぎ や(り)す(ぎ)



は(め)は(す)し(す)ぎ

冬休みはクリスマス、お正月と楽しいイベントがあって、夜更かししたり気持ちのゆるんだりしやすいかと思います。何事もほどほどに。楽しく、元気に過ごしてください。

