



By: Taiyou.S

# 1月☆保健だよ！

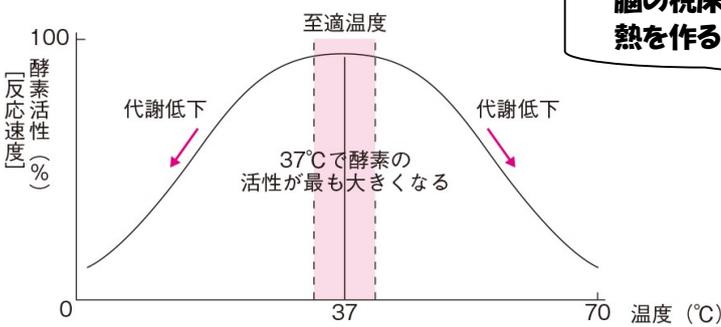
2024年1月15日 六会中保健室

今年もよろしくお願いいたします！例年より少し長かった2週間の冬休み。  
みなさんはどのように過ごしたでしょうか。保健室は体調不良による来室が徐々に増えています。  
寒い日はまだまだ続いていますので、体を温めて元気に過ごしましょう。

## 冷えは万病のもと！ 体温を上げよう

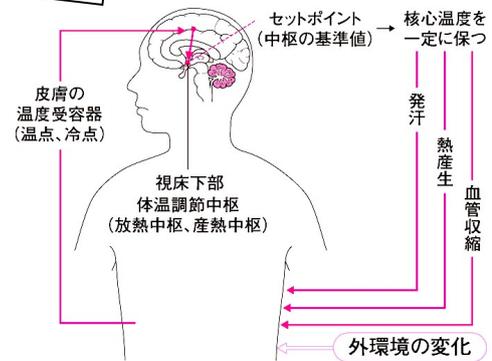
保健室に来るとほとんどの人が測る体温。人は恒温動物であり、気温の変化があっても体温が一定に保たれていますね。体温は平熱が低い人から高い人まで様々ですが、人間の体は活動するためのエネルギーを作り出すことに必要な酵素（主に消化・吸収・代謝を行う）が働きやすいよう体温を一定に保っています。

酵素が効率よく働くためには**37度前後の温度**が好ましく、人間の**体内も37度前後**に保たれています。



【出典】『看護のためのからだの正常・異常ガイドブック』  
（監修）山田幸宏／2016年2月刊行／サイオ出版

脳の視床下部が司令塔となり、熱を逃がす(例. 汗をかく)、熱を作る(例. 脂肪燃焼)ことで体温のバランスを保っています。



低体温になると体の機能が低下します。

- ・免疫力の低下により、**ウイルスなどに感染しやすい。**
- ・内臓の冷えにより、**消化不良や体力の低下**を引き起こしやすい。
- ・自律神経の乱れにより、**血行不良から冷え性**になりやすい。
- ・**集中力や思考力の低下**につながりやすい。



### \* 体温が低くなる原因 \*

- ・朝ご飯を食べない(エネルギー不足) ・体を動かさない(筋肉量が減り、熱産生がしにくい)
- ・長時間の低温環境(寒さにより筋肉が凝り固まり、熱産生がしにくい)
- ・寝る時間が遅いなど心身へのストレス(自律神経の乱れにより体温調節機能が働きにくい)

### ☆体温を上げるには☆

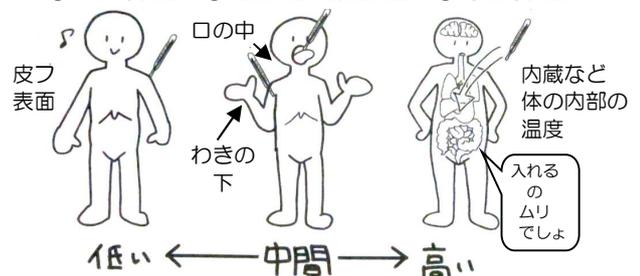
- 早寝・早起き・朝ご飯で生活リズムを整える。【自律神経を整える生活を】
- 温かい服装をする。【マフラー・靴下・手袋で、首・足首・手首など首がつくところを温める】
- 体を温める食材を食べる。【発酵食品・根菜・温かい汁物・お肉や魚などたんぱく質をとる】
- 運動する習慣をつける。【体温の低い朝に運動すると効果的。散歩やスクワットで筋肉の代謝を上げる】
- 毎日入浴する。【体全体を芯から温めるために、40℃の湯船に肩から10分ほどつかるのがおススメ】

体温には様々な種類があります。正確には「体温」は、「深部体温」のことを言います。

しかし、内臓の温度は簡単には測れないため、「口の中」や「わきの下」などを密閉状態にして測ることで深部体温に近い温度を測っています。

参考文献：ねじ子のヒミツ手技 森皆ねじ子

### ①表面体温 ②口腔温&腋窩温 ③深部体温



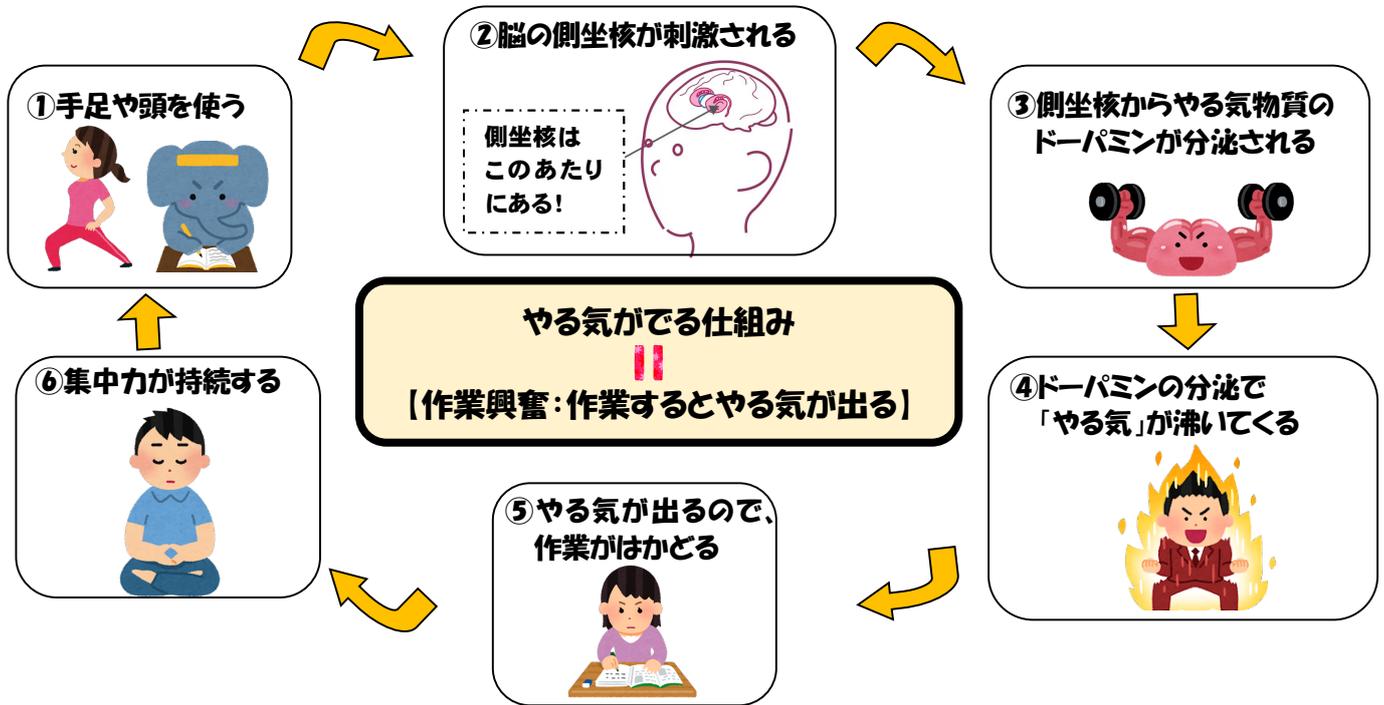


# ☆やる気スイッチを ON にしよう☆



冬休みの生活からなかなかリズムを取り戻すのは大変ですよね。。そうこうしているうちにテストもじわじわ近づいてきて、気持ちばかりが焦ってしまうのではないのでしょうか。

やる気が出る仕組みを知って、やりたいことにたくさんチャレンジしてみましよう！！



## やる気を引き出すポイントは、まず行動すること！！

- 準備をするなどすぐに作業できる環境を作り、行動のハードルを低くする  
【例. 前日にやることリストを作る・勉強に必要な道具を机の上に出しておく】
- 5秒の法則ですぐに行動する  
【例. 5秒数えて無条件に作業を始めてみる】
- 目標を小さく設定して、行動意欲を引き出す  
【例. 1時間勉強する→とりあえず1問解いてみる など目標を小さくしてみる】
- 自分のした行動が見える化する  
【例. やることリストに、終わったら斜線をひく】
- 体を動かして、脳を意図的に刺激する  
【例. 線を引ながら文章を読む】

人はやらない理由を探る習性があるため、その隙をなくす！

目標に向けて前進していることを意識して、自分のモチベーションを高める！

やる気スイッチを入りやすくするために、行動してメリットを感じる経験を増やしていく！

負担 小

見返り 大

を意識して行動し、

♡以前研修で聞いたお話で、心も体も著しく成長しているみなさんの力になると感じた言葉をのせます♡



人と違うこと、変わっていることが自分の魅力

**=自分の影を愛することが自分の光に気付くこと**



「自分はこれができない。」と感じること、「他の人と違う」など人と比較して辛くなることあると思います。だけど違っていい。変わっていい。今自分の周りには同じ悩みを抱えた人がいなくて辛いかも知れない。でも、今とは違う場所に行ったら、同じ悩みを抱えた人、それを乗り越えた人もいる。だから自分のことを否定するのではなく、自分のしたいこと、できることを見つけて自分で自分を幸せに導いてほしい。悩みや失敗を乗り越えた分、人にも優しくなれる。

コミュニケーション講師：吉井奈々先生