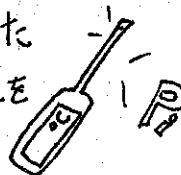


体温の話。

人間は体内で熱を作り、またそれを放散させることで体温を一定に保ちとしています。



健康的な平熱： 36.5 ~ 37.1℃

〈測り方〉 朝 昼 晩 1日3回

数日間測ってみた平均 → 平熱

日本人の平均体温は36.7℃くらいといわれていますが、それよりも低い人が増えているそうす...

発熱 37.5℃以上 (目安)

熱の上昇で、体の異常の早期発見につながります。

調子が悪いと感じたら
すぐにこまめに
検温 しましょう

平均体温が36℃以下
(正式には、身体の中心部が35℃以下)

低体温症

血流が悪くなり、
免疫力が下がる

- × 太りやすくなる
- × 眠りにくくなる
- × 感染症やガンになりやすい



筋肉量 (熱生産量) アップ もめざそう!!

低体温症や、季節の変わり目に体調をくずしやすい人へ

筋肉量 低下

↓
体温 低下

↓
基礎代謝低下
カロリー消費低下

さらにストレスや
加齢で低下
:

とにならないために

- ◎ 毎日歩く (×一歩にたくさん × ハード)
- ◎ 体を冷やさない (首、手首、足首を温める)
- ◎ 入浴時は、湯船にしっかりとつかる
- ◎ 体を温める食べ物をとる

かぜ流行

シーズン前に

免疫力を高めよう



薬物乱用防止教室

を行いました



第1部

～ 名古屋タリク講師さんによる講話 ～

※ 名古屋タリクとは？

薬物依存症やアルコール依存症などの依存症回復支援を行う
NPO法人のこと。

内容紹介

過去に薬物依存に陥って、今は名古屋タリクで更生中の3名の講師の方にお越しいただきました。3名とも、幼少期の家庭環境が複雑で、誰にも悩みを言えない頼れないという中で大人になって薬物に出会ってしまい、没入していたそうです。最後にわたしたちに向けて、「自分のしたいことをして、やりたいことをやって、そして必ず『誰かを頼ってほしい』と仰いました。



第2部

～ 担任による保健指導 ～

『薬物の誘いに負けない
こころのかさをもとう』

内容紹介

あなたにとって

辛いこと
苦しいことから
守ってくれるものは？

つらいこと、苦しいことがあっても、自分を変えてくれるもの、自分に！

としての「こころのかさ」は何かを考えました。例えば、「友だちと遊ぶ」

「好きな音楽を聞く」、「ハートと遊ぶ」など、自分の「こころのかさ」を見つづける

ことができました。今日の授業では、つらいことがあっても、薬物などをするのでは

なく、「こころのかさ」を見つづけることが大切だと思いました。

みんなの

「こころのかさ」を
ご紹介！！

友達と
話す

寝る

おいしいものを
食べる

あなたにとっての

「こころのかさ」
を
探してみよう！！