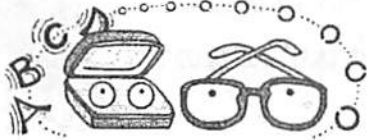


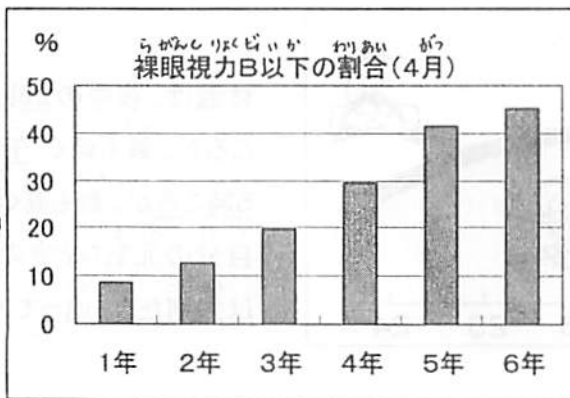
# ほけんたより 10月

10月  
ほけんもくひょう  
目をたいせつに  
しよう



しりょくけんさ  
視力検査をします。

10月に秋の視力検査をします。  
詳しい日程は担任の先生からお知らせがあります。めがねを使っている人は忘れずもってきてましよう。  
結果はA以外の人にのみプリントでお知らせします。



学校全体としては、市内の視力異常の割合を下回っていますが、高学年になると40%以上に視力の低下がみられます。低学年のうちから目を気づかした生活をころがけてね。



思いあたることは?

悪い姿勢での読書や勉強

目にやさしい生活をしよう



# たいおん 体温のおはなし

## 体温の変化とからだ

体温は1日のうちで、0.6～1.0度くらいの範囲で変化します。これは、「昼に活動し、夜にねむる」という生活の中から人間が長い年月にわたって身につけた生体リズムなのです。



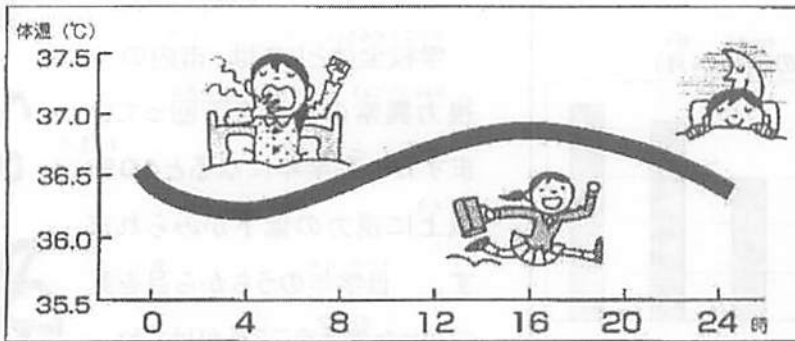
### ★ 人間の体温はなぜ36度台が多いの？

私たちの体は、体温が36.5から37.0度前後のときが一番うまく働くといわれているからです。

### ★ 低体温ってなにかな？

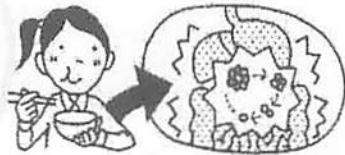
ふだんの体温が36.0度より低い状態を「低体温」といいます。

### ★ 一日の体温の変化



体温は、夜中の2時から朝方の5時ころが、最も低く、午後3時から夕方5時ころが、最も高くなります。自分の元気なときの体温を知ることが大切だよ。測ってみてね。

### ★ 体温はこんなときも変化します。



〈 食べた時、飲んだりしたとき 〉

食事すると熱がつくられるので体温が上がるよ。



〈 からだを動かしたとき 〉

筋肉を動かすと熱がつくられるので体温が上がるよ。



〈 病気のとき 〉

ウイルスやその他の菌と戦うために体温を上げるよ。

## 低体温の原因と影響

体温のリズムと生活のリズムは、深く結びついています。夜ふかし、朝ねぼう、朝食ぬきなど生活リズムが乱れると体温リズムもくずれ、低体温に！低体温だと昼間の活動時間に脳や体がじゅうぶんに働けなくなります。

その結果

集中力低下



イライラ



やる気でない



不安な気持ち



こんなことに...