

11月になりました。朝晩はすっかり冷え込むようになりましたね。冬支度は済んでいますか。10月は修学旅行・宿泊学習と、5年生・6年生のみなさんにとっては楽しい1ヶ月だったのではないのでしょうか。社会のマナーにふれて、また一つレベルアップした高学年のみなさんをととても頼もしく思います。

さて、11月は持久走大会があります。持久走は自分とのたたかいです。運動が得意な人も苦手な人も、ねばり強く最後まで走り抜けるよう、トレーニングタイムを活用しましょう。

体温計の使い方

○はかる前に・・・

汗をかいているときにはわきの下を拭きましょう。ぬれていると正しくはかれないことがあります。

たくさん上着を着ているときは、脱いだ方がはかりやすくなります。



わきの真ん中に、体温計の先が当たるように付けます。
ななめ下から押し当てるようにすると上手に当てられます。



はかる方のうでを下ろし、反対側のうでで軽く押さえます。
体温計の先がずれないように気を付けましょう。

○自分の平熱を知ろう

元気なときのおおよその体温を平熱といいます。はかる時間帯によっても変化しますが、36℃台であることが多いです。同じ37.5℃でも、人によって平熱が違うため感じ方が違います。自分は元気なときには何度くらいなのか、自分の平熱を確認してみましょう。

体の不調と心の不調

緊張すると胸がドキドキしたり、安心すると眠くなったりすることはありませんか。体と心は強く関係しています。体が心に影響すること、逆に心が体に影響することもあります。

こうかんしんけい 交感神経

活動をするときに働く神経。心臓を速く動かしたり、汗をたくさんかかせたり、筋肉の働きを助けたり、力が出せるようにサポートしてくれる。

○気持ち…緊張、不安、活動的

ふくこうかんしんけい 副交感神経

休養を取るときに働く神経。食べ物の消化を促したり、眠くなるよう働きかけたり、心と体が休めるようにサポートしてくれる。

○気持ち…リラックス、安心

バランスがくずれると体調がわるくなってしまうことも…。

交感神経と副交感神経はバランスを取ってみなさんの生活を助けています。
健康な生活のためには、活動と休養どちらも大切です。
体も心も健康に、毎日楽しく過ごせるように自分の生活を見つめ直してみましょう。