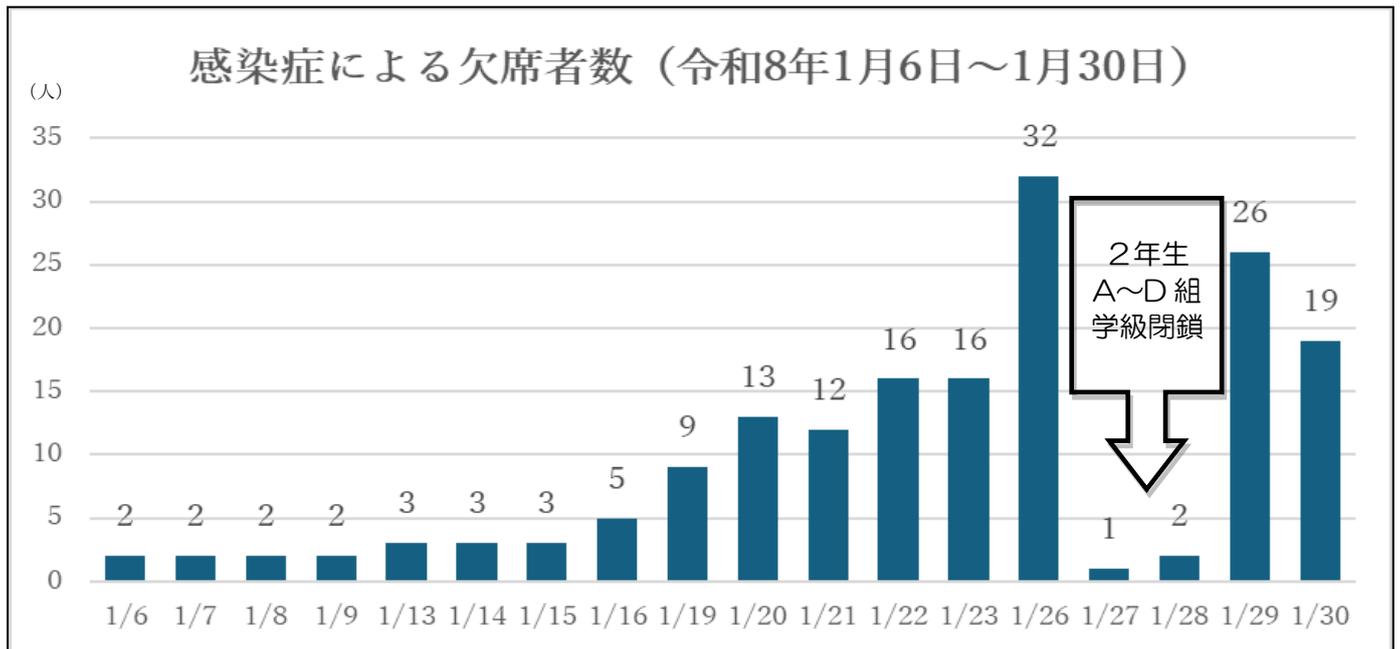


2月はまだまだ寒さが続きますが、バレンタインで心が温くなる人もいるかと思います。受験生は「そんな余裕ない!」と思うかもしれませんが、今年のバレンタインは、自分自身に「お疲れさま」を伝えてみてはいかがでしょうか?

新しい季節に向けて、心も体も疲れがたまりやすい時期です。SNS から少し離れて、温かい飲み物を飲んで、ホッとする時間を作る。そんな『心のセルフケア』も、立派な健康管理の一つです。



1月は感染症にかかったひとが多い月でした



※感染者の内訳【インフルエンザ：54人 感染性胃腸炎：3人】



ピークは過ぎましたが、1月中旬以降インフルエンザB型を中心に感染症が流行しました。

インフルエンザB型は、冬の終わり頃から春にかけて流行することが多いと言われてきましたが、今シーズンは例年より早く流行しています。症状として高熱、倦怠感がありますが、胃腸症状(嘔吐、腹痛、下痢)が見られることが多いという特徴があります。また、今年B型は症状が重く長引くケースも見られているそうです。

感染症が疑われるときは無理せず休養し、医療機関を受診してください。

意外と知らない?

体温にまつわるQ+Aクイズ



平熱は誰でも同じくらいの温度である



✕ 人によって異なります

健康な日本人の平均体温は36℃後半。でも、個人差が大きいものです。大切なのは自分の平熱を知っておくこと。健康なときにも体温を測ってみましょう。朝と夜で1℃くらい差が出ることもありますよ。



発熱の基準の値は37.5℃である



○ ただし、これも個人差あり

発熱は病原菌などと体が戦うための防御反応といわれています。37.5℃以上が発熱した状態とされますが、いつもより高いと感じたら発熱の始まりと考えても良いでしょう。つまり、発熱の仕方にも個人差があるのです。特に感染症の場合は、熱の数字そのものよりもその原因のほうが重要です。



低体温症は単に凍えた状態である



✕ 命にかかわる危険な状態です

人間は体温が低くなりすぎると生命を保てません。具体的には、体温が35℃以下になった場合に低体温症と診断されます。非常に冷たい水に5~15分つかっているだけでも低体温症になる場合も。寒い場所でケガや病気で倒れたときも、体温を保たないと危険です。



豆知識

体温計で測れる温度は決まっている

体 温計の測定できる最大の体温は42.0℃。昔ながらの体温計も、目盛りは42℃までです。基本的に発熱しても41.5℃以上になることはなく、それ以上高い熱が出ると体のたんばく質が壊れ命にかかります。



話すことは、心をつなぐこと



友だちとスマホでばかりやりとりしていませんか？ 顔を見て直接話すことには、文字だけのやりとりにはない、メリットがたくさんあります。

直接話すメリット

- 表情や声のトーンなどがわかる
表情や声、沈黙の長さなどで、言葉とは別の気持ちにも気づけます
- 誤解が生まれにくい
すぐに質問でき、相手の反応を見て話せるので、行き違いが減ります
- 信頼関係が深まる
「ちゃんと向き合ってくれる」という安心感が、絆を強くします

スマホを置いて、顔を合わせて話してみませんか？ 文字だけでは知ることのできなかったお互いの「本当の想い」に気づけるかもしれませんよ。



試験中

頭が真っ白になってしまったときは



「いつもどおり」を合言葉に。
がんばれ受験生!

深呼吸する

緊張するとつい呼吸は浅くなりがち。酸素を脳にいきわたらせるためにも、ゆっくり深呼吸してみましょう。

目を閉じる

一度目を閉じて視覚からの情報を遮断するのも、心を落ち着ける手助けになることがあります。

吐き出す

不安で頭がいっぱいなときは、答案用紙の端にその気持ちを書き出すとすっきりすることもあります。