

# ほけんだより1月

2020.1.6 東海大学付属静岡翔洋高等学校・中等部 保健室

あけましておめでとうございます。新しい年が始まりました。楽しい冬休みを過ごせましたか？ 1月20日は「大寒」で、1年の中で最も寒い時期と言われていて、これからが冬本番です。冬休みで乱れた生活リズムを切り替えて、寒さに負けない体をつくりましょう。

## 冬に 気をつけたい 感染症

### カゼの症状は？

めくってみよう

鼻水 せき 発熱 喉の痛み

いろんな症状が同時に出てきます。

### インフルエンザの特徴は？

めくってみよう

強い寒気 高熱 だるさ 体の痛み

カゼの症状にも似ていますがより強い症状が急に出てきます。

インフルエンザは一度発症しても、次は違う種類や型にかかる可能性があります。

<種類と特徴>

- A型・・・高熱が出やすい
- B型・・・微熱とお腹の症状
- C型・・・軽度で気づきにくい

感染症は防ぐことができます！ しっかり自己管理しましょう！

<p>人混みを避ける</p>	<p>適度に運動する</p>	<p>手洗い・うがい</p>	<p>十分な睡眠</p>	<p>バランスよい食事</p>	<p>こまめな換気</p>
----------------	----------------	----------------	--------------	-----------------	---------------



本校は教室・部活動以外でもスクールバス・寮などで容易に感染拡大します。感染しないために、上記の予防に加え、マスク着用や早めの受診を心がけましょう。



# 脱・低体温!! ~体温上げて免疫アップ~

## 1. 今、36度以下という「低体温」の人が増えています

低体温がなぜよくないとされるのでしょうか。

血液には免疫機能を持つ白血球が存在しますが、体温が下がると血流が悪くなります。その結果、免疫力が低下し、ウイルスや細菌、がん細胞に負けて病気やがんを発症しやすくなるのです。

## 2. なぜ「低体温」が増えた?

低体温の原因の9割は筋肉量の低下と考えられます。

50年前と今では日本人の体温の平均は0.7度近く下がっています。その理由の1つとして、現在のライフスタイルにより明らかな運動不足になっていることが挙げられます。乗り物や家電の充実によって日常生活における運動量が低下し、それにともない筋肉量が減少します。

筋肉は人体最大の熱産生器官ですから、筋肉が少なくなると、体温も下がり、基礎代謝も下がります。その他にエアコン生活、ストレスなども体温の低下の要因となっています。

## 理想体温は36.5~37.1度

「ありとあらゆる生命活動が最も理想的に働く体温で、しんちんたいしゃ新陳代謝やこうそ酵素、腸内細菌などが活発に働き、健康を維持することができる」とされています。

目指せ、理想体温!

## 3. 体温を上げるには?



朝のウォーキング	体温の一番低い朝に行くことで、0.7~1度体温が上昇します。毎朝、一気に体温を高めることで1日の体調もよくなります。
入浴 	1日1回、お風呂に入って体温を1度上げます。朝でも夜でも自分の生活リズムに合わせて入浴しましょう。湯船に10分程度つかれば、大体体温が1度くらい上がります。大切なのは毎日続けることです。
スクワット	ふくらはぎや太もも、腰の筋肉を一度に鍛えることができるスクワットもおすすめ。必要な筋肉がつくので、引き締まった下半身をつくりながら血行を改善できます。入浴後に行えば、入浴と運動で体温を上げることにより、眠りやすくなるという効果もあります。
白湯	朝は1日の中で最も体温が低い状態なので、冷たい水を飲むと体温が下がりすぎてしまいます。冷たい水ではなく白湯を飲みましょう。夜寝る前にも白湯を飲むことで体が温まります。
GABA(ギャバ)を多く含む食品 腹巻き・カイロ 湯たんぽなど	ストレスによる体温の低下を防ぐために、ストレスを緩和する成分「GABA」を多く含む食品を食べましょう。玄米、かぼちゃ、じゃがいも、トマトなどに多く含まれます。



これからの季節、特に体を冷やさない外側からの工夫もしましょう。