

ほけんだより 11月

半田東高校保健室
令和3年11月1日

すっかり気候も寒くなり、朝晩の冷え込みに体調を崩している人もいないでしょうか。体が冷えると免疫力も低下します。暖かい服装や体を温めてくれる食材を摂るなど心がけ、体を冷えから守り、冬を乗り切りましょう。

免疫力低下?!「低体温」に注意!

気になります…

保健室に来室する生徒の中に、平熱が低いと感じる生徒がいます。

体温が低いのは“仕方がない”と思っていませんか? 少しの工夫で免疫力を高めることができるかもしれません。

体温が低下する人が増えている!?

1957年に発表された日本人の平熱に関する報告では、平均値 $36.89 \pm 0.34^{\circ}\text{C}$ (10~50代男女)でした。その50年後の2008年の調査では大人は平均 36.1°C 、子どもは平均 36.4°C という結果になりました。調査方法など条件が異なるため、一概にはいえませんが、平熱は低下傾向にあると推測できるといわれています。

体温の低下が身体に及ぼす影響

体温が**1度**下がると

免疫力

約**30%**低下

体内に入り込んだウイルスや細菌、異物などを排除する力が低下し、病気の引き金となる。

基礎代謝

約**10%**低下

血流の悪化、内臓の働きの低下などを引き起こし、ますます身体の冷えを起こします。

体温を下げないための予防対策

運動



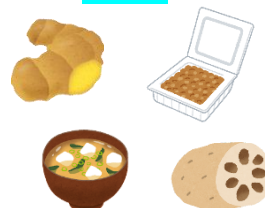
身体をこまめに動かすと筋肉の代謝が上がります。体温が上昇します。

入浴



免疫の要「NK(ナチュラルキラー)細胞」は、身体を温めることで活性化します。

食事



身体を温める食材は、生姜や発酵食品、根菜類です。和食がおすすめ。

室温調節



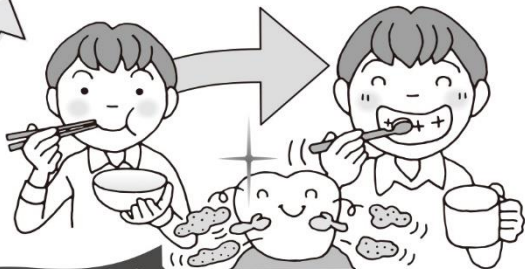
室内は 17°C 以下、湿度は 40% 以下にならないように気をつけて。

今日から
できる!

歯に「いいこと習慣」

いいこと
習慣
01

「食べたらみがく」で歯垢を狙いうち



こんないいことか

むし歯も歯周病も歯垢（細菌のかたまり）が原因で起こります。うがいでは取れませんが、歯ブラシで歯垢をこすり落とすことでどちらの病気も防げますよ。

いいこと
習慣
02

ストップ! おやつのだらだら食べ



こんないいことか

むし歯菌は食べ物の糖分から酸を作り、歯を溶かします。歯がどんどん溶かされ、むし歯になるのを防ぐため、おやつは時間を決めて食べましょう。

いいこと
習慣
03

ひと口30回、もぐもぐしよう



こんないいことか

よく噛むとたくさん出るのがだ液です。歯を溶かす「酸」を薄めてむし歯を防いだり、食べかすなどの汚れを洗い流して口の中をきれいにしてくれます。

いいこと
習慣
04

年に1~2回はプロの目でチェック



こんないいことか

隔々までみてもらえるので、むし歯などのトラブルを早く発見できます。歯みがきで取りきれなかった歯垢や歯石の除去もプロケアだからできることです。



11月には、1年生は遠足、2年生は修学旅行が予定されていますね。

当日体調を崩して参加できないことのないように、体調管理をしっかり行ってください。

体調のことなど、なにか心配なことがあったら気軽に保健室へ相談してくださいね。