



# ほけんだより 11月

平成27年11月20日  
練馬区立南が丘小学校  
保健室

日が落ちるのが早くなって、冬の足音が聞こえてきました。まだ寒さになれていないこの時期は体調をくずしやすいです。寒いと思ったら、もう一枚羽織ったりマフラーを巻いたりして防寒しましょう。

これからインフルエンザが流行する時期になるので、手洗い・うがいや規則正しい生活を心がけて、毎日元気に過ごしましょう。



## \* 11月の保健目標 \*

### かぜに負けない体をつくろう



### ウイルスや菌に負けない体をつくきましょう!

#### ☆栄養バランスのよい食事

いろいろなものをバランスよく食べましょう。

ビタミンAは粘膜を強化し、ビタミンC、Eは免疫力を高めます  
また、ねぎ、しょうが、にんにくは体を温めます。



#### ☆睡眠

早く寝るようにして、十分な睡眠時間をとりましょう。  
睡眠には体の疲れをとり、免疫力を高める効果があります。  
9時間以上は寝るようにしましょう。



#### ☆運動

天気のよい日は外で遊びましょう。  
体が丈夫になり、かぜをひきにくい体をつくることができます。  
また、体を動かすことでぐっすり眠ることができます。  
太陽の光には体の免疫力を高める働きもあります。



### 笑いは健康のもと

「笑うこと」は最も手軽なストレス解消法です。  
ストレスがたまり、イライラしているときは「交感神経」が活発に働いています。笑うことで「副交感神経」が活発に働き、リラックスした状態になります。

また、笑うことで体を病気から守る「NK細胞」の働きを活発にします。



# 体温の正しい測り方

かぜやインフルエンザが流行してきます。  
体温を正しく測り、体調を確認しましょう。

## 1. わきの下の汗をふく

汗が付いていると正しく測れないので、乾いたタオルなどで軽くわきをふきます。



## 2. 体温計をわきの下にはさむ

わきの下のくぼんだ部分に体温計の先端をななめ下から上に押し上げるように当てます。



## 3. わきをしっかりと閉じる

わきと体温計がしっかりと付くように、測っている方と反対の手でうでを軽く押さえます。  
わきを閉じ、音が鳴るまでじっと待ちます。



## 低体温ではあいませんか？

人間は普段36～37℃くらいの体温を保つようになっています。体温が上がると汗をかいて熱を逃がし、体温が下がると筋肉を震わせて熱をつくっています。

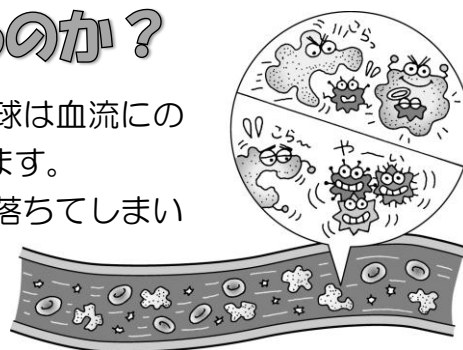
普段の体温が35℃台になると、免疫力が下がって、かぜなどをひきやすくなります。



## なぜ低体温だと免疫力が下がるのか？

血液の中には免疫機能をもつ白血球がいます。白血球は血流ののってからだをめぐり、細菌やウイルスをやっつけています。

体温が下がると血流が悪くなるために、その機能が落ちてしまいます。



## 冬に備えて体温を保ちましょう！

低体温を改善するためには…

- ☆体を冷やす食べものを取りすぎない
- ☆バランスのよい食事を心がける
- ☆適度な運動をする
- ☆湯船にゆっくりつかる
- ☆薄着をしない

