

11月 保健だより

令和2年11月9日
練馬区立石神井西中学校
保健室

色づく木々が美しい季節。紅葉は最低気温が5~8℃くらいに急に下がると早く進むと言われています。冬に近づいている証拠です。しっかり体調を整えて、冬本番に備えましょう。



体を守る機能

それは…

免 疫

今月の保健目標

免疫力を高めよう

体内に侵入したウイルスや細菌などの「異物」を攻撃して殺す、または排除する働きを「免疫」と言います。免疫には個人差があり、例えば同じような環境で生活して同じように行動していても、かぜをよくひいてしまう人とあまりひかない人がいるのはそのためです。

かぜやインフルエンザをはじめとする感染症が流行しやすいこの時季、この免疫力を少しでも高めることも予防の基本といえます。

○免疫力を高めるには…

睡眠

人間は眠ることで自律神経のバランスをとっています。夜更かしすると交感神経の働きすぎでバランスが崩れ、免疫力が下がります。



運動

運動をすると、筋肉の発熱で体温が上がり、血行がよくなります。免疫細胞もスムーズに働き、免疫力が上がります。



入浴

1日の終わりには38~40℃くらいのお湯にゆっくりつかりましょう。体温が上がって免疫力アップ!



食事

免疫細胞のもとになるたんぱく質をしっかり摂ろう。

- ・ビタミン、ミネラル
⇒免疫細胞の働きを低下させる活性酵素の活動を抑える。
- ・発酵食品、食物繊維
⇒免疫細胞が集まる腸の環境を整える。



ミニクイズ

もうすぐ冬。□□□□に気を付けて

□にはひらがな4文字が入ります。どれも同じ4文字です。

- ①鼻やのどが□□□□するとウイルスなどを追い出す繊毛の働きが鈍くなる。
- ②部屋が□□□□するとウイルスが部屋中に広がります。

ミニクイズの答えは裏面へ

知っているようで 知らない

体温のヒミツ

みんなの体の状態がわかる
“健康のパロメーター”。その
隠されたヒミツを紹介します。

ヒミツ

体温は測る場所によって違う

体の表面と内部では温度が違います。ふつう、表面は中心部分よりも少し低め。気温の影響を受けやすく、安定していません。

ふだんは体の内部と温度が近くて測りやすい、「わきの下」で測ります。



正しい体温の測り方

わきの中心に、体温計の先端を
30° になるように当てる

1



下から上に向けて
押し上げるように

30°

ひじをわき腹につけて、体温計
とわきをしっかりと密着させる

2



もう片方の手で
軽く押さえる

手のひらを
上向きに

ヒミツ

平熱が 36℃以下だと「低体温」

ふだんの体温（平熱）が36℃以下の「低体温」
の人が増えていると言われています。原因は、運
動不足や生活リズムの乱れだと考えられています。

改善するためには？

大切なのはよく食べて、よく動
き、よく寝ること。生活リズムを
見直してみましょう。



疲れやすい

集中力が
ない

風邪を
ひきやすい
など…

運動

筋肉は熱を作る大切な
場所。毎日体を動かして
筋肉量をアップ
させましょう。

食事

3食しっかりとりましょう。
夜食は夜型の生活に
なりやすいので注意。

睡眠

早寝早起きで睡眠のリズムを
整えます。朝は太陽の光を浴びて
1日をスタート！ 夜は、お風呂に
入って体を温めると寝つきが
よくなります。

ヒミツ

子どもは大人より 体温が高い

体温はだいたい36.5℃±0.5℃と言わ
れています。子どもは新陳代謝が活発
で、大人よりも少し高め。反対にお年
寄りはやや低めです。

Q 発熱って何度？

年齢の違いはもちろん、
個人差のある体温。そこで
難しいのが…発熱の判断。

日常的には

37.5℃以上…発熱

38.0℃以上…高热

と言われることが多いです。

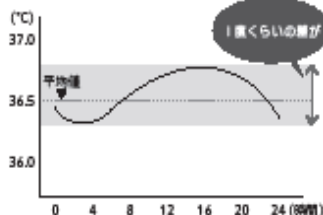
※医師及び認定届出機関の管理者が都道府県知事に
届け出る基準（厚生労働省）より

ヒミツ

体温にはリズムがある

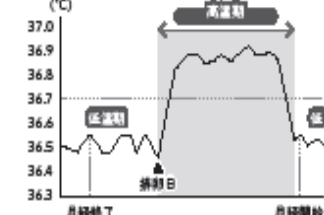
体温
×
24時間

1日の中で変化のリズムがあ
ります。眠っている間は低く、
起きて活動するにつれて上が
っていきます。夕方がピークで、
夜にかけてまた少しずつ下がっていきます。



体温
×
月経周期

女性は月経周期によって変
動します。月経が始まると体
温が下がって低温期に。排卵
があると上昇して、次の月経
まで高温期が続きます。



ミニクイズの答え：かんそう

かぜやインフルエンザのウイルスは湿度の高い状況では、すぐに地面に落下してしましますが、湿度が40%以下になるとウイルスの水分が蒸発して軽くなるため、落下速度はゆるやかになり約30分間、空気中を漂います。加湿器などを使って、部屋の湿度を保ちましょう。

