

保健だより 11月号

2017年11月1日

潮来高等学校

保健室

1が2つ並び11月には「いい(11)」を語呂合わせに使った記念日がたくさんあります。8日は「いい歯の日」、9日は「換気の日(いいくうき)」、10日は「トイレの日(いいトイレ)」、12日は「皮膚の日(いいひふ)」・・・という具合です。みなさんにも「いい」日がたくさんありますように。

低体温ではありませんか？

人間はふだん36～37℃くらいの体温を保つようになっています。35℃台、もしくはそれ以下の体温であることを「低体温」といいます。

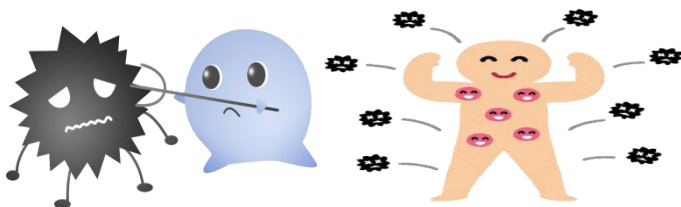
- 体温が上がると、汗をかいて熱を逃がす。
- 体温が下がると、筋肉を震わせて熱をつくる。



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

低体温だと免疫力が下がるわけ

血液の中には免疫機能をもつ白血球がいます。白血球は血液によって身体をめぐる、細菌やウイルスなど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、その機能が落ちてしまいます。



冬に備えて体温をキープしよう！

<低体温を改善するためには>

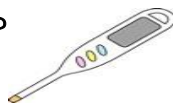
- ★夏にエアコンを使いすぎない。
- ★バランスのよい食事を心がける。
- ★適度な運動をする。
- ★たばこをすわない。
- ★無理なダイエットをしない。
- ★湯ぶねにゆっくりつかる。
- ★薄着をしない。

体温が1℃上がると、免疫力が5～6倍になるよ！



体温の正しい測り方知ってる？

- ①脇の汗をふく。
- ②脇のくぼみの中央に体温計の先をあてる。
- ③体温計は、下から上に向けて押し上げる。
- ④脇をしっかり閉じて、肘を脇腹につける。



インフルエンザ予防対策！

インフルエンザの予防対策として、インフルエンザワクチンの接種が効果的です。ワクチンを接種しても、100%感染を防ぐことはできませんが、症状が軽く済んだり、合併症等を起こすリスクを減らしたりすることに役立ちます。ワクチン接種後、2週間で抗体が上昇し始め、5ヶ月間ほど効果が期待できます。流行前に抗体をつくっておくことが大切なので、最も流行すると考えられる1～2月から逆算して、12月初旬までに接種を終えておくのが良いでしょう。

正しい姿勢できている？

【立つ】

- 下腹に力を入れてお尻をキュッとしめる。
- 肩の力をぬく。
- 頭を吊り上げられているイメージ。

【座る】

- 椅子に深く腰かける。
- 軽くあごを引く。
- 背筋を伸ばして下腹に力を入れる。
- ひざはだいたい直角。
- 足の裏を床につける。



こんな姿勢は、背骨がゆがむかも・・・

- 文字を書く時、いつも背中を丸めている。
- いつも同じ方の手でカバンを持っている。
- 足を組む時、上にする足がいつも同じ。
- 横を向いて寝る時の方向が、いつも同じ。