

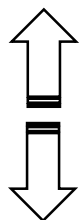


平成 27 年 11 月 27 日  
当仁中保健室 長岡

## 冬に備えて体温をキープしよう！

### 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。



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  
カゼ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

血液中の中には免疫機能をもつ白血球がいます。  
白血球は血流にのってからだをめぐる、細胞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に、その機能が落ちてしまいます。



### 低体温を改善するためには

- バランスのよい食事を心がける
- 無理なダイエットをしない
- 適度な運動をする
- 体を冷やす食べ物をとりすぎない
- 薄着をしない
- 夏にエアコンを使いすぎない
- 湯ぶねにゆっくりつかる



ここ数日で急に寒くなってきましたね。立冬も過ぎ、冬はそこまで来ています。カゼに負けないからだの準備を始めましょう。寒くても背すじはピンと伸ばしましょうね。



### かぜのうつり方を確認しよう～予防のために～

① かぜをひいている人から



かぜの人のせきやくしゃみで飛んだウイルスを吸い込むことでうつります。  
〈予防には…〉  
マスクを付け、手洗い・うがいもしましょう。

② ウイルスが付いたものから



空気中のウイルスが付いたものに触った手で鼻や口に触れることでうつります。  
〈予防には…〉  
手洗いやうがいをしましょう。

③ 免疫力の低下から



睡眠不足や疲れから免疫力が低下すると、ウイルスが体に入りやすくなります。  
〈予防には…〉  
しっかり眠って、栄養のある食事をとりましょう。

### Q. インフルエンザにかかったら、学校は欠席？

A. インフルエンザと診断されると「出席停止」になり、「欠席」にはなりませんので、ゆっくり休養しましょう。出席停止の期間は『発症した後 5 日を経過し、かつ解熱した後 2 日を経過するまで』と定められています。

### Q. 「かぜに効く特効薬はない」ってホント？

A. 一般的に「かぜ薬」とよばれるものは、鼻水やせき、のどの痛みなど、かぜの症状を抑えるものです。かぜを治すのは、私たちの体に備わる免疫力や抵抗力。栄養や水分を十分にとり、しっかり休養することが大切なのはそのためです。