

ほけんだより

平成27年2月6日
日比崎中学校
保健室 NO.12.

2月4日は、立春。毎日寒くて、ぜんぜん春らしくない? という人も多いと思いますが、日は少しずつ長くなり、明るさを増して、春の準備がすすんでいます。

でも、まだまだ寒い日が多く、かぜ・インフルエンザも流行しています。かぜ予防をしっかりとしましょう。



自分の体温を測ってみよう。

インフルエンザにご注意!

日比中の状況

2月になってから、インフルエンザが大流行しています。感染拡大の予防と健康回復のために学級閉鎖の処置をとりました。2年生は修学旅行・3年生は入試をひかえています。体調管理には、十分注意しましょう。

体調不良で、保健室へ来室する生徒に「平熱は?」「35度台で低いです。」と答える生徒が多くいます。朝食抜きや睡眠不足などの生活習慣の乱れも、低体温と大きく関係しています。

免疫力をアップさせるためにも、生活習慣をみなおしましょう!

◎ 体調が悪く時は、無理をせずに休みましょう。そして、早めに病院へ行きましょう。

うがい・手洗いも忘れずに!



予防の基本

睡眠・栄養・換気・保湿・保温・エチケットマスク

体温をアップ 免疫力アップ

■ 体温が1℃下ると、免疫力は30%低くなります



自分の平熱より1℃下ると免疫細胞の働きは30%低くなり、1℃上がると5~6倍になるといわれています。もともと平熱が35℃台しかない人は、免疫力も低いというわけです。

平熱を知っておこう

3~4日間、朝・昼・夜の体温を測って平均を出します。それがあなたの平熱です。

現在の日本人の平熱は36.2℃。さてあなたは?

1日目	2日目	3日目	4日目	
て	て	て	て	朝の平均①
て	て	て	て	昼の平均②
て	て	て	て	夜の平均③
て	て	て	て	平熱(平均)

■ 体温と免疫力の関係って?

血液のはたらきはどんなの?

血液はからだをつくる約60兆個もの細胞に栄養と酸素を送り届け、そのかわりに老廃物(不要なもの)を持ち帰る働きをしています。

免疫細胞はからだのボディガード、早く行きたいのに...

血液の中には免疫機能を持った白血球がたくさんいます。白血球はいろいろな働きをもつ免疫細胞でできています。その免疫細胞たちは血液に



乗って体中のパトロールをしながら、侵入してきたウイルスなどの病原菌を、みんなで協力してやっつけます。

体温が下がると、免疫細胞の働きがふだんより鈍くなってしまいます。このため、ウイルスなどの病原菌を発見しても、負けてしまうこともあって発病しやすくなるのです。

■ 平熱が低い人は体温を上げよう 体温を上げるためにこんなことを実行しよう

