



令和3年1月19日 目黒区立第一中学校 保健室

体温アップで 免疫力アップ

病気と戦う体の力

体温が1℃下がると免疫力は30%低くなる!

私たちは食物から取り入れた物質を体内で必要な物質に変えたり、生体を維持するのに必要なエネルギーを作り出しています。人間の場合、こうした仕組みが最も働くのが36.5℃~37℃前後だと考えられており、人の体温は36.5℃~37℃がベストと言われています。しかし、近年では、平熱が36℃を下回る“低体温”の人が増えています。血液中の白血球は、侵入してきた細菌やウイルスをやっつける役目をしていますが、体温が低くなると、血液の流れが悪くなり、白血球の細菌やウイルスをやっつける力が落ちてしまいます。

したがって、低体温の人は、免疫力が低く感染症にかかりやすいという訳です。



低体温の原因と影響!

生活のリズムと体温のリズムは低体温と深く結びついている!

※体温のリズム…体温は1日中一定ではなく、朝目覚める少し前から上昇しはじめ、夕方から夜にかけて最高となり、睡眠をとるときに低くなります。

夜更かしや朝寝坊、朝食抜き、運動不足など生活リズムが乱れた状態が続くと、体温のリズムも崩れてしまいます。また、夜型の生活をしている人は、体温のリズムが数時間後ろにずれています。そのため、眠っているときの低い体温で起床して活動を始めなければならないので、脳や体が目覚めることができず十分に力を発揮できません。逆に夜は体温が下がらないためなかなか寝付けず眠りも浅いという悪循環になります。そして、それらのリズムの崩れはやがて、心や体に様々な症状(だるい、頭がぼんやりする、頭痛、胃が痛む、下痢・便秘、眠い、動きが鈍い、ストレスがたまる等)となって現れます。

体温アップの方法は?

【夜型から→朝型へ】

「食べる」「動く」「よく眠る」、このリズムが習慣化され、正常な体温のリズムが保たれます。

【服装】

冬は保温第一!



【食事】冷たい食べ物は体温を下げます。特に朝食は温かいものを。

【お風呂】お風呂で湯船に10分つかると1℃くらい体温が上がります。シャワーだけで済ませないで!!



クイズに答えて 免疫力をアップ!!

免疫力をアップするのはA?orB?

食事

- A ほとんど野菜中心で、肉は食べない
- B 肉も野菜もなんでも食べている

肉・魚・卵・乳製品・大豆食品などのたんぱく質は、免疫細胞のもとになります。また免疫細胞は腸に集中するため、腸の環境が整えば免疫力もアップ。食物繊維やビタミン・ミネラルの多い野菜やきのこはおすすめです。つまりどの栄養にも免疫力をアップする働きがあるのです。



答えはB

睡眠

- A 毎日、早寝早起き
- B 普段足りない睡眠は、休日に補う

睡眠不足が続くと、免疫細胞の働きが鈍くなります。カゼをひくと眠くて眠くてガマンできないという経験はありませんか? それは免疫細胞が活発に働くために、「睡眠をとって」とサインを出しているのです。



答えはA

運動

- A 疲れると体に良くないのでしない
- B 少し疲れるくらいの運動を毎日している

軽い運動で筋肉を温めると、血流がよくなり、免疫細胞の働きが活発になります。



答えはB

ストレス

- A ストレスになるくらい健康に気をつけている
- B 適当にストレスを解消している

強いストレスを受けると、自律神経のバランスが乱れて、免疫細胞の働きが弱まります。ストレスは適度に解消しましょう。笑うのも免疫細胞を活発にするのでおすすめです。



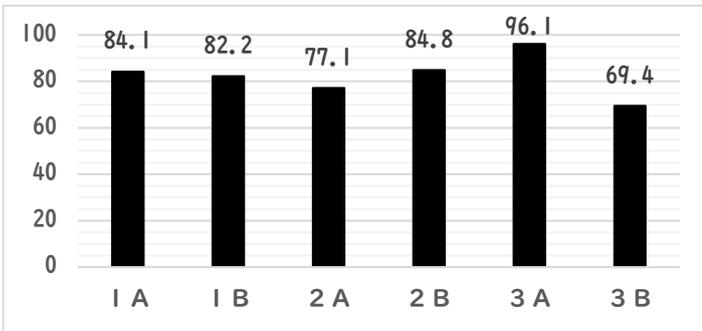
答えはB

体温が上がると、体が健康になるだけでなく、集中力ややる気がアップし、勉強や運動にも良い効果が現れます。

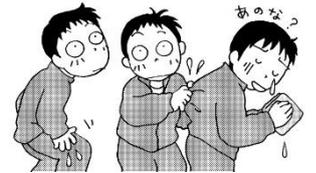
洗った[👏]手、どこでふいてる？

1/18(月)~22(金)ハンカチ調べ実施中!!

12月実施のハンカチ調べの結果



保健給食委員会では、12~3月まで毎月1週間、ハンカチ調べを行っています。手洗い後、手がぬれていると病原体・雑菌が付着しやすくなり、感染症の原因になります。一人一人が意識し、ハンカチを持ってくるという習慣を身につけましょう。ハンカチは毎日替え、清潔なものを持ってきてください。



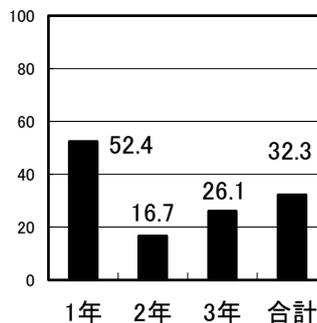
人のハンカチを借りることは決してしないでください。

健康診断で治療勧告のおたよりをもらった人へ

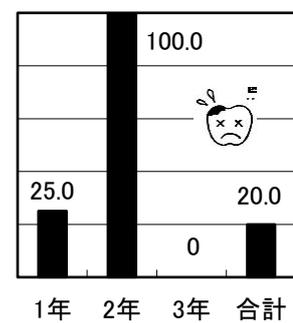
2、3年生は冬休み前、1年生は冬休み後に「定期健康診断結果のお知らせ」を配布しました。9月末から行われていた健康診断の結果が全て記載されています。

受診していない生徒には、色付きの「結果のお知らせ」を再度配布しました。早期の受診をおすすめします。受診後は「結果のお知らせ」を学校へ提出してください。

眼科受診率 (%)



歯科受診率 (%)



ガンバシ！受験生

夜型から→朝型へ！

脳が活発に働き出すのは、起きてから約3時間後です。

試験開始時刻には頭が冴えているように生活リズムを作りましょう。



朝ごはんをしっかり食べる！

空腹では集中力が落ちます。朝ごはんを必ず食べましょう。



睡眠時間をしっかり確保！

睡眠により脳の疲労回復が図られ記憶したことが整理されます。

上手に睡眠時間を確保しましょう。

