

体温アップ↑で免疫力アップ↑

インフルエンザウイルスやノロウイルスなどのさまざまなウイルスは、低温で乾燥した環境で最も感染力が高まるため、冬は特に感染症が流行しやすい季節です。これからやってくる冬に向け、感染症に負けない丈夫なからだを作るために、「体温アップ」させることが大切です。



からだの中の免疫細胞が正常に働くことができる温度は36.5℃です。そこから1℃上昇して37.5℃になると、免疫力が5~6倍もアップします！反対に、1℃低下して35.5℃になると、免疫力は約30%も低下します。



体温アップのために…

①運動をする

筋肉は体内で1番多く熱を作っているのので、筋肉が多くなると体温が上がります。アクティブに体を動かす習慣をつくり、筋肉量を増やしましょう。

②お風呂に入る

シャワーを浴びるだけで済ませず、ゆっくりと湯船に浸かりましょう。寒い日は特に、冷えた体にあたたかさが染み渡って、全身がぼかぼかと気持ちいいですね。湯船に10分浸かると、体温が約1℃上がると言われています。

③ストレス解消

ストレスを感じると、コルチゾールというホルモンが分泌され、筋肉を分解します。①運動をしてリフレッシュしたり、②お風呂に入ってリラックスしたりすることも、ストレス解消に有効です。また、たくさん笑うことも大切です。

④基本的な生活習慣

「4つの首」（首・手首・くびれ（おなか）・足首）をあたためること、重ね着をして、からだの熱を逃がさないことが大切です。

⑤あたたかい服装

毎日3食、栄養バランス良く食べる・たっぷり眠る・体を動かすといった基本的な生活習慣が、健康な心身の土台になります。日々意識しましょう！

11月の予定(保健関係)

- 13日(月)～17日(金) 歯みがき週間・何でも食べよう週間
- 22日(水)～26日(日) 第2回すこやかチャレンジ



第2回 すこやかチャレンジ

11月22日(水)～26日(日)の5日間、今年度2回目のすこやかチャレンジを行います！

今回は、前回までのチェックシートから変更し、めやすとなる生活時間(寝る時間・起きる時間・メディアを使う時間)を参考に、自分の生活のスタイルに合わせた目標を自分で立てて実行するという形式にしたいと思います。

メディアコントロールと規則正しい生活リズムで、健康的に過ごせるように頑張りましょう！

※参考(めやすの生活時間)

- 【夜寝る時刻】 1・2年生・・・9時まで
3・4年生・・・9時30分まで
5・6年生・・・10時まで
- 【起きる時刻】 6時30分まで
- 【メディアの時間】 1日60分まで

今回のチャレンジは、
第二中学校と同じ時期に行います。
中学生のお兄さん・お姉さんと
一緒に頑張りましょう！



健康に「いい」日

11が「いい」と読めることから、11月は「いい〇〇の日」がたくさんあります。たくさんある「いい日」から、健康にまつわるものをいくつか集めてみました。みなさんはいくつ知っていますか？

11月7日: いいおなかの日

タカナシ乳業株式会社が、
多くの人にヨーグルトの
良さを知ってもらうために
制定しました。



11月8日: いい歯の日

日本歯科医師会が制定
しました。日本矯正歯科学会
では、「いい歯並びの日」と
されています。



11月9日: 換気の日

「119」→「いい空気」→換気。
日本電気工業会が、換気に
ついて正しい知識を広めて
いくために登録しました。



11月12日: いい皮膚の日

「12」が「ひふ」と読めること
から、日本臨床皮膚科医会が
決めました。冬は皮膚の乾燥
にも注意です。



11月26日: いい風呂の日

「26」が「ふろ」と読めること
から、日本浴用工業界が制定
しました。



このほかにもたくさんの
「いい〇〇の日」があります。
興味のある人は調べてみると
面白いですよ♪

暖房の季節、注意点は・・・

- ①温度と湿度 … 室温は20℃前後、湿度は50%前後が適切とされています。
- ②部屋の換気 … 寒くてもこまめに。窓やドアを2箇所以上開けると、空気の通り道ができます。
- ③器具の取り扱い … やけど・低温やけどに注意！清掃も忘れずに。

