

## 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等のウイルスは、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℃前後です。  
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

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！

### ⑤あたたかい服装

「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。

## 11月の予定(保健関係)

- 11日(月)～15日(金) 歯みがき週間・何でも食べよう週間
- 12日(火) 色覚検査(1年希望者)
- 21日(木)～25日(月) 第2回すこやかチャレンジ



## 第2回 すこやかチャレンジ

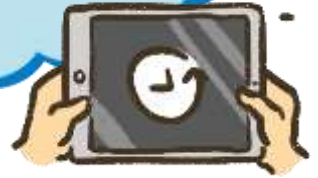
11月21日(木)～25日(月)の5日間、今年度2回目のすこやかチャレンジを行います！メディアの使い方と普段の生活を見直して、規則正しい生活習慣を身につけることが目標です。

すこやかチャレンジをきっかけにして、「メディアにコントロールされる自分」ではなく、「メディアコントロールできる自分」になってほしいなと思っています！

### ※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、  
南中学校・浅内小と一緒にいきます。  
中学生のお兄さん・お姉さんとも  
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。

