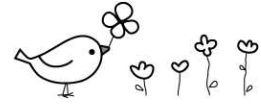


ほけんだより

おうちの人と
いっしょに
読んでね!

万田小学校保健室

平令和5年2月3日発行



立春を迎えようとしていますが、まだまだ寒さはこれからです。コロナやインフルエンザも続いているので、油断せずこれからも予防に努めていきましょう。

体温アップで、からだの抵抗力もアップ



体温が1℃下がると、からだの免疫力は30%低くなるといわれています。逆に体温が1℃上がると免疫力が高まって、感染症やアレルギーなどの病気にかかりにくくなるそうです。体が冷えていると体温を逃がさないようにするために血管が縮み、血流が悪くなります。そのため腹痛、頭痛、便秘、下痢、睡眠不足などの不調を引き起こしやすくなります。

一般的に平熱が36℃以下だと低体温といわれています。みなさんの平熱は何度くらいでしょうか。低体温に当てはまる人は特に、体温を上げるために次のようなことに気をつけましょう。



外遊びや運動をたくさんしましょう。筋肉がふえると体温が上がります。

からだの芯まで温めるため、お風呂はシャワーだけですませず、湯船につかりましょう。

冷たいものは内臓を冷やします。とり過ぎないようにしましょう。

ネックウォーマや手袋、靴下で要所を保温しましょう。肌着を着ましょう。

体温アップは、運動・食事・睡眠のよい生活リズムがベースとなります。

特に、早ね・早起きの生活習慣を続けることで、体温調節機能がしっかり働いて、昼間の体温アップにつながります。体温が低いと、からだの調子が悪くなりやすいだけでなく、イライラややる気の低下なども招きます。よい生活リズムは何事にも基本となりますね。

