ほけんだより No.7

平成30年12月10日
青森商業高等学校　保健室

12月の重点目標　**冬の健康管理をしっかりしよう**

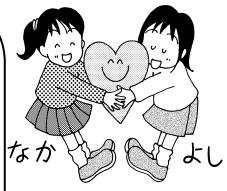
「低体温」という言葉を聞いた事がありますか？低体温とは、体温の平均が36度に満たない人を言います。低体温の原因として考えられるのが血行不良です。血行が悪くなると、頭痛や肩こり、内臓の働きが弱るなどの症状が出ます。また、体温が1度下がると、免疫力が30%も下がると言われています。免疫力の低下は感染症にもかかりやすくなるということですね。そこで、体温 UP の方法です。

◇食べ物で体温を上げる！

〇栄養バランスの良い食事で体温 UP
〇温かい食事で体温 UP
〇しょうがを取り入れて体温 UP

◇心をあたためて体温を上げる！

〇心と体はつながっています。あたたかい気持ちで体温 UP



◇お風呂で体温を上げる！

〇お湯にゆっくりつかり、体の芯から温めて体温 UP

◇衣類で体温を上げる！

〇首、手首、足首を温めると全身の血流がよくなり体温 UP
〇肌着（シャツ）を着たり、重ね着をして体温 UP

◇運動で体温を上げる！

〇体温は40～80%が筋肉を動かすことで UP しています。背中や太もも、お尻など、大きな筋肉を動かす運動をしましょう。

マスクの3つの効果

カゼをひいたときのウソ・ホント

解熱剤はむやみに使わない……ホント

熱はウイルスと戦う免疫細胞の力を強めるため、脳の指令で上がっているのです。ただし高熱が続くと体力を消耗するので解熱剤で下げます。

お風呂に入ってはダメ……ウソ

体温が上がると免疫力も高まります。蒸気による加湿ものどにいいです。ただし嘔吐や下痢、高熱があるときは入らないほうがいいでしょう。

厚着で汗をだすと治る……ウソ

熱があるのに、厚着で無理に汗をかくと、体力を余分に消耗します。

水分をこまめにとる……ホント

食欲が落ちると水分の摂取量も減ります。発熱のために汗も多く出るので、水分の補給は大切です。

冬の健康のポイントは、「かぜをひかない」こと！
そのためには、予防が大切です。自分でできる予防法を実践しよう！！

《　～インフルエンザは出席停止です～　》

・病院でインフルエンザと診断されたら学校に連絡してください。出席停止の期間が過ぎ医師の許可が出るまで登校できません。完治し登校した後、「出席停止報告書」に診療明細書やお薬情報等の添付が必要ですので、大事に保管しておいてください。

出席停止期間：発症した後５日を経過し、かつ、解熱した後２日を経過するまで