

保健だより



秋風が、はだ寒く感じられる季節になりました。
秋から冬へと、季節が足早に移り変わっていきます。このところ、魚中の保健室には、鼻水・のど痛・発熱（37度台）などのかぜ症状で、来室する人が増えてきました。

かぜもひきやすい季節です

はやめ はやめの かぜ対策

11月は、まだ寒さに体がなれておらず、かぜをひきやすい時期です。

「免疫力をアップ」し、かぜ予防の対策をしましょう。

●「^{まも}守りの免疫力^{めんえきりよく}」・・・鼻や呼吸器などの粘膜、皮膚など、外からの侵入を防ぎます。

- ①うがい・・・口の中の細菌やウイルスをへらす。
- ②手洗い・・・目に見えないウイルスや細菌が手につき、その手で顔や口をさわってかぜに感染しやすくなる。
- ③湿度・・・のどなどの粘膜を乾燥させないため、適度な湿度を保つことが大切です。

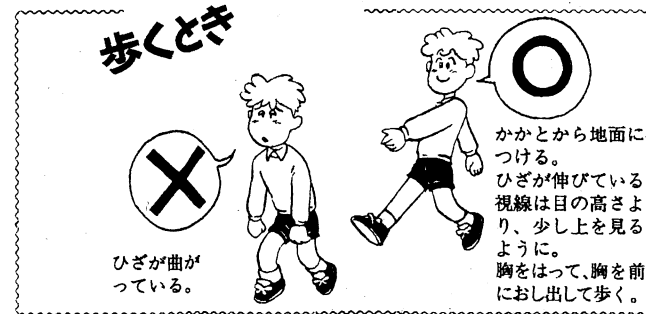


●「^せ攻めの免疫力^{めんえきりよく}」・・・病原体を見つけると食べてくれたり、排除してくれます。

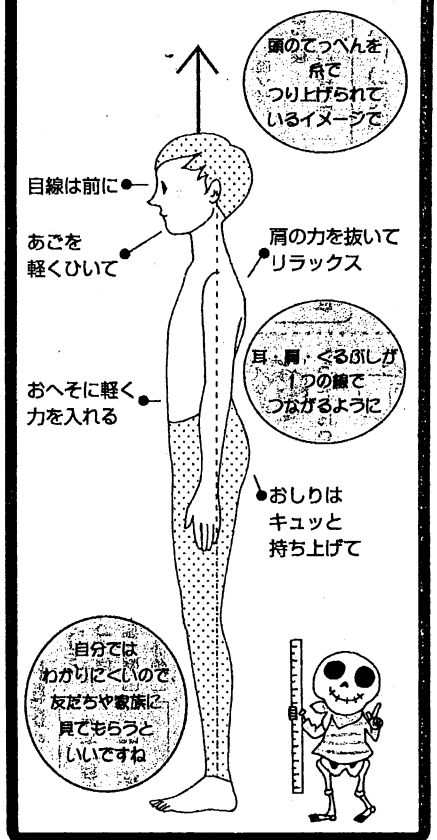
- ①栄養・・・かたよらないで色々な食材をとる。
特にかぜにはビタミンCが必要です。
- ②体温・・・体温を下げるような冷たい食べ物はさける。
体温が0.5度下がると、免疫力は30%以上低下するという報告もあります。
- ③睡眠・・・寝ている間に、免疫を高めるリンパ球が増えてくれます。

姿勢が つくる まれい 元気 かつこいい

寒くなると、つい背中を丸めて歩く人が多くなりますが、背筋をのばしてさっそうと歩いている人を見ると、カッコいいと思います。



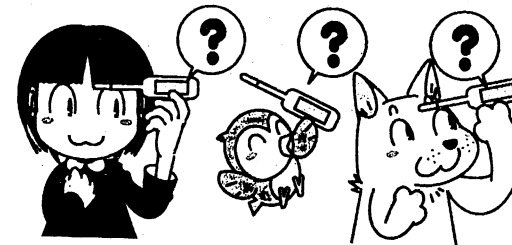
姿勢をチェックしてみましょう



カラダのふしぎ 豆知識

＝ 体温が一番高いのは？ ＝

＝ 病気の時熱が高くなるのは？ ＝



ウイルスが細菌と戦うために、脳が体温の設定を高くするからです。
ウイルスや細菌を撃退すれば、元の体温にもどります。
熱が下がるとき、汗をたくさんかくのは体温を早く下げるためです。

人間の体温は36℃ イヌは38.5℃、スズメは41.5℃もあるそうです。ほ乳類や鳥類は、いつも一定の体温を保つことのできるからだのしくみになっています。ですから、体温の変化は、からだの調子を知る大切な手がかりとなります。