

ほけんだより

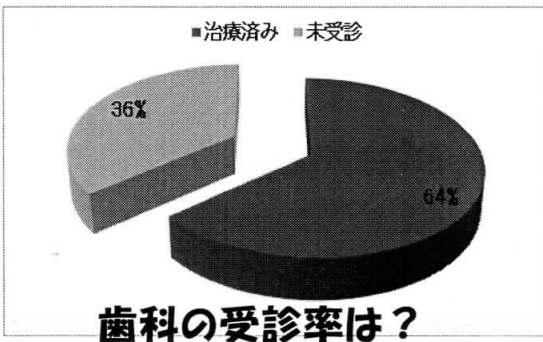
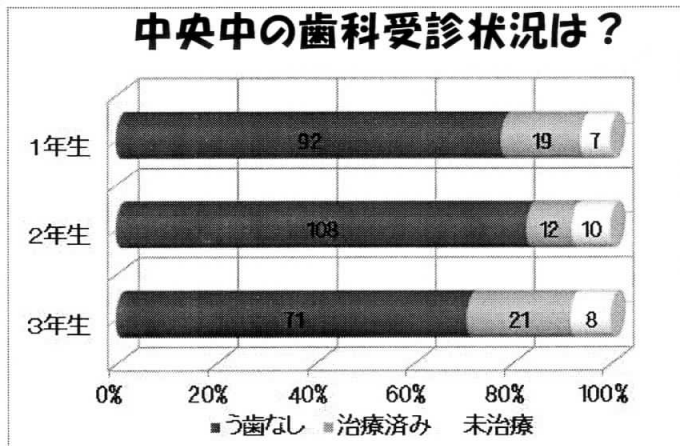
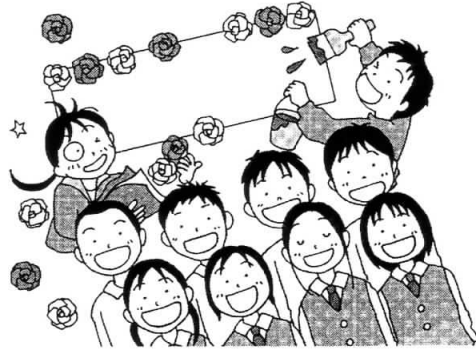
11月

中央中・保健室

まるで春のように暖かな“小春日和（こはるびより）”にホッとしたかと思うと、時折吹く冷たい風に身を縮ませたり…。

11月8日は立冬です。冬はもうすぐそこまで来ています。“冬”といえば、かぜやインフルエンザ、ノロウイルスによる感染性胃腸炎等、感染症が流行する季節ですが、今から病気に負けないからだの準備を始めておけるといいですね。

運動会の後、頑張って練習をしていた合唱コンクールもいよいよですね。



“う歯”も“歯周疾患”も、毎日の正しい歯みがきで防ぐことができます。勉強も運動も、いい成果を出すには『いい歯』から！永久歯は全部で32本ありますが、80歳になっても自分自身の歯を20本保つことを目標とした「生涯を通じた歯の健康づくり」のための運動です

みなさんも今から十分歯の健康に気をつけて、80歳になっても自分の歯で美味しく楽しい食生活が送れるよう心がけましょう。



冬に備えて 体温をキープしよう

☆低体温ではありませんか？



体温が上がると
汗をかいて熱を逃がす

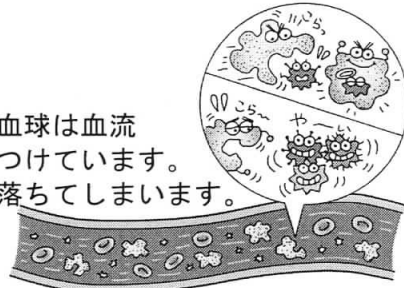


体温が下がると
筋肉を震わせて熱をつくる

普段の体温が35℃
台になると、免疫力
が下がってかぜなど
をひきやすくなりま
す。

☆低体温だと免疫力が下がるわけ

血液の中には、免疫機能を持つ白血球がいます。白血球は血流
ののってからだをめぐり、細菌やウイルスなどをやっつけています。
体温が下がると血流が悪くなるために、その機能が落ちてしまいます。



☆低体温を改善するためには

- からだを冷やす食べ物を取り過ぎない
- 夏にエアコンを使いすぎない
- バランスのよい食事を心がける
- 適度な運動をする
- たばこを吸わない
- 無理なダイエットをしない
- 湯船にゆっくりつかる
- 薄着をしない



体温の正しい測り方を知ってる？

- ① ワキの汗をふく
- ↓
- ② ワキのくぼみの中央に
体温計の先をあてる
- ↓
- ③ 体温計は、下から上に
向けて押し上げる
- ↓
- ④ ワキをしっかり閉じて
ヒジをわき腹につける



動物の体温って、どれくらい？

動物には変温動物と恒温動物がいます

変温動物 は気温や水温にあわせて体温が変化する
爬虫類・両生類・魚類

恒温動物 は自力で体温を安定させて保つ
哺乳類・鳥類

