



保健室・相談室便り

平成31年2月号
甲府西高校 保健安全部

寒い日が続いています。保健室には風邪をひいたり、熱が出て来室する人が多くなっています。しっかりと予防して感染症にかからないようにしましょう。

体温を1℃上げると免疫力が5～6倍もアップ！！

健康な人の体温は36.5～37.1℃。

体温が1℃下がると免疫力は30%も低くなり、1℃上がると5～6倍にも高まります。

免疫力が高まる理由

1. 体温が上がることで血液の流れがよくなる。
(⇒血流がよければ、免疫細胞が体内の異物をすぐに発見し、すばやく対処することができる。)
2. 酵素の活性が高まる。
(⇒酵素の活性が最も高まるのは37℃台。反対にがん細胞は体温が35℃台の時、最も増殖する。)

<体温を1℃上げる方法とは？>

筋トレをする～体温アップに最も効果的なのが筋肉をきたえること！

体温アップのためにかかせない習慣。その第一は1日1回運動する時間をつくること。
筋肉は、体の中でも最大の熱再生器官。筋トレなどで筋肉を鍛えましょう。特に血液の循環に大きな役割を果たす下半身の筋肉を鍛えましょう。

白湯を飲む



体を内側から温めることは、生命に活力を与える大切なこと。水を飲むときは普段から温めた白湯を飲むように。(夏でも) 冷たい水を飲むと、体温は急速に低下してしまいます。



41℃のお風呂に入る

湯船に10分ほど浸かると体温は約1℃上がります。シャワーで済ませず、1日1回湯船に入ることを習慣化しましょう。理想の入浴温度は41℃。体温を上げるためにはリラックスして血流を高めることが大切です。そのための適温が41℃で、42℃以上だと体への刺激が強すぎて、緊張を招いて逆効果になってしまいます。

<風邪予防・改善&免疫力UPに役立てたい栄養素>

ビタミンC 鼻や喉の粘膜強化、細胞を強化することでウイルスの活動を

弱めたり、ウイルスによって壊された細胞を修復する。

豊富な食品：柑橘類、緑黄色野菜。

タンパク質 不足すると免疫機能の能力低下を招く。

豊富な食品：大豆製品、肉類、魚類、卵など。

食物繊維 第6の栄養素ともいわれ健康を保つのに欠かせない。

便秘を良くする等、免疫機能に重要な役割を持つ腸の働きを整える。

豊富な食品：穀類、いも類、豆類、海藻など。

からだを温める食べもの

 かぼちゃ	 にんじん	 ごぼう	 かぶ
 ねぎ	 しょうが	 にんにく	 とうがらし
 とり肉	 牛肉	 イワシ・サケ	

これらをバランスよく食べるには……

お鍋が最適！

からだも心も
ポッカポカ



マスクって本当に予防できる？

風邪・インフルエンザの予防の定番アイテム、マスク。実は、風邪・インフルエンザの原因である「ウイルス」は、マスクの網目を通り抜けてしまうくらいの小ささ。では、どうして予防できるのでしょうか？

＜マスクの働き・その１＞

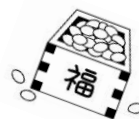
マスクを正しくつけると、自分が吐く息の湿気で、喉や鼻が乾燥しにくくなります。ウイルスは乾いたところで活発になるため、湿気を保つことで活動を抑え、感染しにくくすることができます。

＜マスクの働き・その２＞

風邪やインフルエンザにかかった人が咳・くしゃみをする時、鼻水やつばと一緒にウイルスも体の外に飛び出します。マスクで鼻水やつばを止めることで、ウイルスの飛び散りも防げるのです。



相談室便り 2月号



【本質は細部に現れる】というタイトルの記事を見つけました。出典が明確ではないので、この紙面に記載することを一時、躊躇しましたが、自身では気づかないところを見直すきっかけにつながるのでは、と思い紹介することにしました。そのため、根拠はありません。しかし多くの人は経験上、納得のいく観点だと思うのではないのでしょうか。参考になる点があると思います。必要があれば訂正すればいいだけのことです。

1. 性格は「顔」に出る
2. 生活は「体型」に出る
3. 本音は「仕草」に出る
4. 美意識は「爪」に出る
5. 清潔感「髪」に出る
6. 気配りは「食べ方」に出る
7. 芯の強さは「声」に出る
8. ストレスは「肌」に出る
9. 落ち着きのなさは「足」に出る
10. 人間性は「弱者への態度」に出る

＜2月の相談室開設日＞

4日(月)	8:30～18:00
5日(火)	14:30～18:00
6日(水)	14:30～18:00
12日(火)	14:30～18:00
15日(金)	13:30～18:00
19日(火)	14:30～18:00
20日(水)	14:30～18:00
21日(木)	11:30～18:00
22日(金)	14:30～18:00
27日(水)	14:30～18:00

もう一つ、紹介したい記事があります。『こんな夜更けにバナナかよ』の映画で主役をされた俳優の大泉洋さんの舞台あいさつでの言葉です。「自分の子どもには、人に迷惑をかけないようにと教えてきたが、改めたい。できないことは頼りなさい、でも頼られたときは応えられるような人になりなさい、と伝えます・・・。(朝日 NP H. 31. 1. 27 より)」。映画は筋ジストロフィーの重度身体障害者とボランティアの奮闘を描いた同名本のノンフィクション作品をもとに作られました。自分で解決できないことがあれば、相談室を頼ってみてください。秘密厳守ですが、必要であれば本人の許可を必ず取って、関係機関や関係者に伝えることもできますので、安心して利用してください。ご家庭からのお話もうかがっています。ぜひご利用ください。