

すこやか

平成27年1月8日
越生中学校 保健室

明けましておめでとうございます。15日間の冬休みは楽しく有意義に過ごせたでしょうか。また、新年の目標を立て、目標に向かって実行できているでしょうか。ついこの間、新年が明けたと思っていたらもう1週間が過ぎてしまいました。「明日から頑張ればいいや」ではなく、1日1日を大切に目標達成ができる1年間にして下さいね。

体温を上げて、免疫力を高めよう！

参考資料：日本学校保健研修社出版 「健」

体温が1℃下がると、免疫力は30%低くなります

血液の中に白血球が多く存在し、白血球はいろいろな働きを持つ免疫細胞でできています。その免疫細胞は血液に乗って体中をパトロールしながら、侵入してきたウイルスなどをやっつけます。しかし、体温が下がると免疫細胞の働きが鈍くなります。そのため自分の平熱より1℃下がると免疫細胞の働きは30%低くなり、逆に1℃上がると5～6倍になるといわれています。もともと平熱が35℃台しかない人は、免疫力も低いというわけです。

食事と免疫力 免疫力を高める食べ物は？

免疫力を高めるために、これだけを食べればいいというものはありません。免疫細胞をつくるものになるのはたんぱく質、鼻やのどに入ってきたウイルスを押し出す役目の粘膜にはビタミンが大事です。ビフィズス菌は免疫細胞がたくさんいる腸の環境を整えます。このほか、ポリフェノールなどにも免疫を高める効果があるといわれています。

やはり食事はバランスよく食べるのが大事です。

平熱が低い人は体温を上げよう

体温を上げるためにこんな事を実行しよう

運動をしよう。筋肉が増えると体温も上がる。



冷たい食べ物は体温を下げる。特に朝は温かいものを食べよう。



お風呂で湯船につかる。



温かい服装を心掛けよう。

