

# ほんまよりの2A

2018.2 和歌山市立貴志中学校

## ～からだを温め、スイッチON!～

平熱が35度台といった「低体温」の人が増えています。貴志中学校でも、体温を測りにくる人の中にも時々、35度台の人がいます。低体温でない人も、寒い冬は体温が低くなりがち。

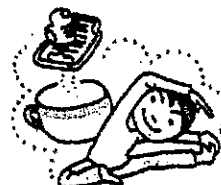
### ＜低体温だと＞

頭痛やだるさなど、「なんか調子悪いな…」の原因に。免疫力が落ちて、病気にかかりやすく、治りにくくなることも。また、血行が悪くなると、脳に栄養が十分届かず、勉強にも影響が…。



### ＜体温を上げるために＞

・ショウガ入りのスープなど、からだを温めるものを。→特に朝ごはん!



・ストレッチ→血行がよくなります。

・うす着は厳禁!→おしゃれよりも温かさ重視で。

### 体温は「ぐすり」眠るためにも大切です!!

赤ちゃんが眠くなると、手足がホカホカしてくるのを知っていますか? 人の体温は一日中同じではありません。体内時計に合わせて、昼間活動しているときには高く、夜は自然と低くなります。眠りに入る前に、手足の温度が上がるのは、熱を外に逃がして、からだの中の温度を下げるため。体温が下がるにつれて眠くなり、深い睡眠が言われます。



### 💡眠りが浅い人は体温調整の見直しを。

- ・電気毛布を朝までつけていませんか?
- ・部屋の暖房は強すぎませんか?
- ・寝る直前に熱いお風呂に入っていないですか?



寒い毎日が続いています。

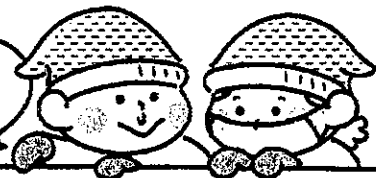
1月の中旬からインフルエンザが学校内でも流行しています。これからも油断はできません。手洗い・うがい・部屋の換気を行いましょう。

「二月は逃げた走る」ということわざがあります。正月が終わったばかりだと思っていると、もう三月が間近で二月は格別に過ぎるのが早く感じられるという意味です。学年のまとめの時期です。1日1日を大切に過ごしましょう。



## カゼかな? 花粉症かな?

こんな違いでわかります



カゼ		花粉症
それほど続けば出ない	1週間	何回も続けて出る
ねばり気があり、色もついている	緑色	透明でさらさらしている
ほとんどない	目の痛み	かゆみ、充血、涙が出る
37度以上の発熱	熱	ほとんどない
とくになし	遺伝性	家族にアレルギー体質の人がいる
短期間(1週間程度)で治る	発症の期間	花粉が飛んでいる時期は症状が出る
変化はない	1日	症状に変化がある

### 自分でできる花粉症対策5式その①!!

- ・マスクを付ける(花粉を吸い込む量が減る)
- ・うがいをする(のどに流れた花粉を洗い流す)
- ・帽子を被る(顔や髪をガードする)
- ・上着(花粉のつきにくい表面がツリツリした素材にチェンジ)