



# ほけんだより12月

高岡市立戸出東部小学校  
平成29年12月1日

今年も残すところ1か月となりました。これから、クリスマスやお正月等、楽しいことがたくさん待っていますね。寒いからといって、家で何時間もゲームをしたり、テレビを見続けたりしていると、体の病気と戦う力が弱くなってしまいますよ。



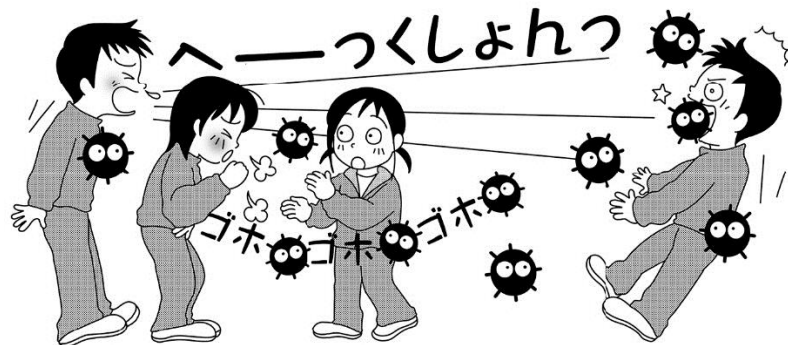
学校保健委員会でメディアポリスが教えてくれたことを思い出して、冬を元気に楽しく過ごしましょう。



## インフルエンザの感染経路

### ① 飛沫感染

咳やくしゃみで飛び散った「飛沫」の中のウイルスを直接吸い込んでしまう。



### ② 接触感染

ドアや机、いろいろなものについているウイルスが手につき、その手で鼻や口をさわったり、食事をしたりして、体内に取り込んでしまう。



**だから** 咳エチケットやマスク、手洗いが効果的な予防手段なのですね

インフルエンザは出席停止になります。出席停止期間は「発症した後5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで」となっています。登校許可証は、学校に置いてあります。また、ホームページからもダウンロードできるのでご利用ください。

## 自分の平熱（元気なときの体温）知ってる？

みなさんは、自分の平熱（元気なときの体温）を知っていますか？人の体温は、1日の内でも1度以内の変動があり、体力をあまり使わない寝ている間や朝が1番低く、活動的になる昼から夕方にかけて1番高くなります。

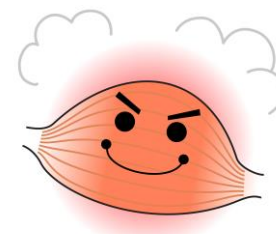
しかし最近、1日を通して35度台の「低体温」の人が増えています。「低体温」になると、風邪を引きやすくなったり治りにくくなったりする、太りやすくなる、疲れやすくなる、ぼーっとするなど、様々な影響が出てきます。体温が1度下がるだけで、体のウイルスや菌と戦う力が30%も下がってしまうそうです。みなさんの体温は大丈夫ですか？



## 体温を上げるためには・・・

### ① 運動で筋肉をつけよう！

寒い日でも、運動をすると、体はぽかぽかと温かくなりますね。人は、体を動かすことでより多くの熱を生み出すことができます。運動をして筋肉をつけると、熱をつくる力がぐんとアップします。筋肉がしっかりとついていれば、運動をしていないときでも体温を保つことができます。



### ② ぐっすり睡眠で体温のリズムを整えよう！

人は、ぐっすり眠っているときに熱を体の表面に逃がして、体内の温度を下げ、脳を休ませています。しかし、睡眠時間が短かったり、ぐっすり眠れなかったりすると、体温をしっかり下げることができず、体温のリズムが狂ってしまいます。



### ③ 朝ごはんをしっかり食べよう！

朝ごはんを食べることで、寝ている間に低くなっていた体温を上げて、午前中から勉強や運動等に集中して取り組むことができます。朝ごはんは体の目覚まし時計ですね。

しっかり寝ているのに午前中からぼーっとしてしまう人は、体温が低いままなのかもしれません。忙しく時間のない朝でも、主食（ご飯やパン等）と温かい汁物（みそ汁やスープ等）は、摂るように心がけましょう。

