

保健だより11月号



2015年11月11日発行
松山聖陵高等学校 保健課

朝と夜の冷え込みが強くなってきました。紅葉は、明け方の気温が6～7℃くらいになる頃から始まり、昼と夜の気温差が大きいと鮮やかさを増します。紅葉がピークをむかえる頃は体調も崩しやすいですね。

寒暖差を衣服で上手に調節して、体調を整えましょう。



上手な換気の3つのポイント



☆空気の性質を利用する

冷房で冷やされた空気は低いところから、暖房で温められた空気は高いところから出ようとします。

☆風の流れを利用する

風の入ってくる窓と、もうひとつ、できるだけ遠くの対角線にある窓を開けて、空気の通り道をつくります。

☆換気扇を利用する

換気扇を回すと、空気をかくはんするので、効果的な換気ができます。

換気の効果は…

- ◎新鮮な空気との入れ替え
- ◎ニオイの排出
- ◎湿気をはらう
- ◎ホコリや細菌、ウイルスなどの排出



低体温ではありませんか？

人間はふだん36～37℃くらいの体温を保つようになっています。

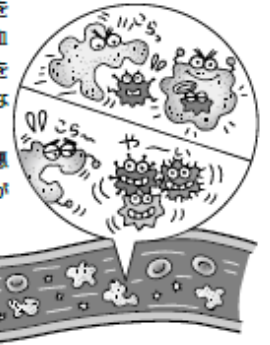
↑体温が上がると
汗をかいて熱を逃がす

↓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、カゼ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もつ白血球がいます。白血球は血流にのってからだをめぐる、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。



冬に備えて体温をキープしよう

低体温を改善するためには	からだを冷やす食べ物をとりすぎない	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	たばこをすわない
無理なダイエットをしない	湯ぶねにゆっくりつかる	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 ワキをしっかりと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る

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

動物の平均体温は

- にわとり 42℃
- うさぎ 39.5℃
- 豚 39℃
- 牛・犬・猫 38.5℃
- 鳥 37.5℃