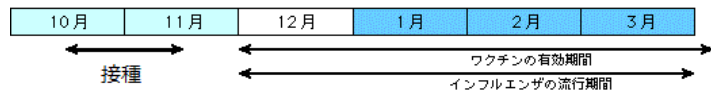


2013.11.1
大阪府立懐風館高校
保健室

ここ最近になって気温が一気に下がり、特に朝晩はぐっと冷え込むようになってきました。そろそろ風邪が流行し始める時期です。特に**1年生**では、体調不良の人が増えてきています。風邪の基本的な予防法は、なんといっても手洗い・うがい。きちんと意識して、風邪のウィルスを近づけないようにしましょうね。

また、9月頃からインフルエンザが徐々に流行し始めているようです。**今年の流行タイプはインフルエンザA型**。予防接種は12月頃までに済ませておくと効果的なので、かかりつけの医師に相談してみてください。



低体温は…なぜ起こる？どう治す？

保健室では「しんどい(+_)」と言って来室した人には全員、まず問診票を書きながら体温を測ってもらいます。そんな中で、検温し終わった体温計を見てみると、**35℃代**の人が非常に多い…(@_@)！また、「俺、平熱低いねん」「私、低体温やねん」と話をしてくれる人もちらほら。ということで、今月は**低体温**について特集したいと思います(^^)/

体温のしくみと働き

体温は、脳を中心近くにある、視床下部でコントロールされています。視床下部は、気温の変化や病原菌の侵入などに対応して体温を調節し、体を守っています。



●人間の体温は、なぜ36℃台？

私たちは、食物などからとり入れた物質を、体に必要な物質につくりかえたり、体内の物質を分解して、生体を維持するのに必要なエネルギーをつくり出しています。人間の場合、こうしたしくみをもっともうまく働くのが36.5～37℃前後だと考えられています。



●低体温とは？

ふだんの体温(平熱)が36℃を下回る状態を「低体温」といいます。生活リズムの乱れや運動不足などから、低体温の人は増える傾向にあります。



低体温の原因と影響

体温のリズムと生活リズムは、深く結び付いています。**夜更かし、朝寝坊や朝食を食べないなど、生活リズムが乱れた状態**が続くと、体温のリズムも崩れ、日中、活動する時間帯に脳や身体が十分働けなくなります。



生活リズムの乱れが、体温リズムの乱れにつながってしまうのです！



やがて、こんな症状につながっていきます

そして、やがて**ホルモン分泌のリズム**にも影響して、体や心の様々な症状となって現れてきます。



低体温を改善するには

夜型の生活から、朝方の生活に切り替える事が、体温の改善につながります！「食べる」「動く」「よく眠る」習慣が、正常な体温を保ち、生き生きと元気な毎日を作るのです(^^♪



●生活リズムを改善すれば、体温も改善します

朝	昼	夜
朝、光を浴びる 朝、光を浴びることで、体内時計がリセットされ、「からだの1日」が始まります。起きたら、まずカーテンを開けましょう。	活動的に過ごす ▶運動 ▶勉強 体温の高い時間帯に、体を動かしたり、頭を使って活動(勉強)することで、適度に疲れ、夜、ぐっすり眠れるようになります。	夕食は夜遅くならないうちにとる 食事によって体温が上がり、胃腸も活発に動くので、遅い夕食は寝つきが悪くなります。
朝食をとる 朝食によって、夜の間に低下した体温を上げ、活動のスイッチが入ります。	▶戸外で過ごす 暑さや寒さなど、いろいろな環境に適応し、対応できる力をつけることも大切です。	お風呂で体を温める 入浴で体温が上がると、体温調節の働きで体温が下がるので、寝つきやすくなります。
		早く寝る 夜ふかしが習慣になっている人は、前日より30分早く寝ることから始めましょう。

体温アップで、こんなにいいことが！

身体活動量アップ！



集中力アップ！



やる気アップ！

