

ほくやんきまり 11月

R2 南砺平高校保健室

この前、ある生徒が「平は冬が来るのが早いから注意やよ。先生。」と教えてくれました。たしかに、寒さが少しずつ厳しくなり、体がちぢこまるような日も増えてきましたね。寒くなり、空気が乾燥すると、風邪やインフルエンザ、そして今年はコロナウイルスの感染にも要注意です。手洗い・うがいはもちろん、寒い日には辛いですが、教室の「換気」を積極的にお願いします。

平熱 36 度以下だと「低体温」?

保健室で体温を測定すると、平熱が 36 度以下の人が多くみられます。健康的な人の平熱は、36.5~37.1 度です。なぜ、一般的に平熱が低いとよくないとされているのでしょうか?

低体温 = 免疫力の低下

血液には、免疫機能の役割を果たす白血球が存在しています。体温が上がると、血液の流れがよくなり、白血球が体の中をめぐることで、体の中のウイルスや細菌を発見し、攻撃してくれます。しかし、体温が下がると、血液の流れが悪くなり、体内に異物を発見しても素早く駆除してくれる白血球を集めにくくなります。すると、ウイルスや細菌に負けて発病しやすくなってしまいます。

日本人の体温は、50 年前から平均 0.7 度下がっている!

- 運動量の低下
運動量が低下すると、人の最大の熱生産器官である筋肉の量が減少し、熱が生産しにくくなります。
- エアコン生活
エアコンの普及により、夏でも汗のかきにくい環境は、脳の体温を調節する働きを鈍くします。
- ストレスの複雑化
ストレスによって分泌されるホルモンは、筋肉を分解するため、熱を生産しにくくなります。

規則正しい生活で体温 up! 風邪に負けない体に!

運動
毎日体を動かして、筋肉量をアップ!

睡眠
早寝早起きで睡眠のリズムを整えよう。夜はお風呂に入って体を温めると寝つきが良くなります。

食事
3食しっかりとろう。生姜や根菜類は体をあたためてくれます。

歯は鉄より硬いって本当?

① 本当だよ。歯の表面をおおっているエナメル質は、鉄よりも硬いんだ!



物の硬さを表す「モース硬度」という単位では...

チョーク	鉄	エナメル質	ダイヤモンド
1	4	7	10

② でも、硬くて丈夫な歯にも弱点があるよ。それが、酸!

口の中にある細菌が糖分をえさにして作り出した酸で、エナメル質が溶かされてしまうんだ

③ やっぱり、歯みがきが大切だね



歯垢って何?

① 歯の表面についた細菌のかたまりです。1 mgの歯垢に約 1 億個以上の細菌がいて、これがむし歯や歯周病の原因にもなります。歯についた歯垢はうがいでだけでは取りのぞけません。
だから!
毎日の歯みがきが大切なのです。



保健室からのお知らせ

今年度の定期健康診断が終わりました。治療カードをもらった人は、受診後、保健室に提出してください。

