

# 保健だより



東浦町立西部中学校  
令和4年11月1日

秋も深まり、朝晩の冷え込みが一段と厳しくなってきました。朝晩と日中の寒暖差が原因で、頭痛や肩こりなどの肉体的な不調や、イライラしたり落ち込みやすくなったりといった精神的な不調を引き起こすことがあります。

上着を羽織ったり、保温効果のあるインナーを着たりして、なるべく寒暖差によるダメージを受けないようにすることが大切です☺

## 11月の保健目標

### かぜ・インフルエンザを予防しよう

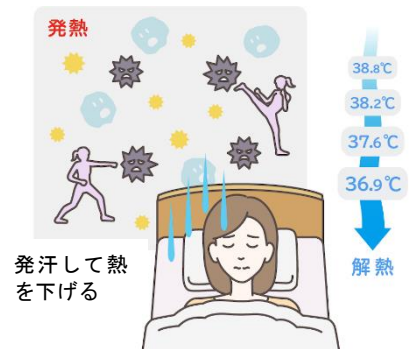
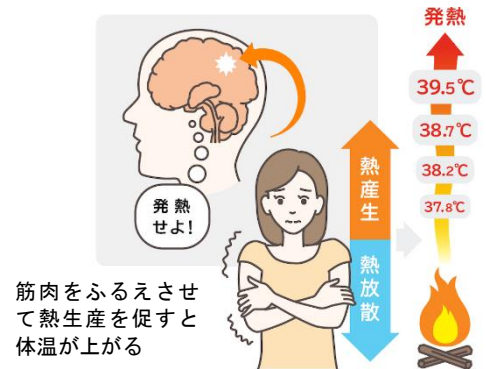


### なぜ発熱するの？

風邪をひくと、のどが痛くなったり、咳が出たり、様々な不快症状が現れます。発熱もその一つですが、実は、熱が出るのはウイルスが悪さをしているせいではないんです！

#### 発熱のメカニズム

- ①ウイルスが体の中に侵入すると、外敵に気付いた免疫細胞が一斉に動き出します。
- ②免疫細胞からウイルス侵入の報告を受けた脳は、体全体に「発熱せよ！」という命令を出します。
- ③この命令により、体に寒さを感じさせて、服を着たり、毛布にくるまったり、筋肉をふるえさせたりすることで、熱生産を促し、体温を上昇させます。
- ④体が回復に向かっていくと、汗を出し、体温を下げます。



参考：テルモ体温研究所

### 発熱するのは、ウイルスとの戦いを有利にするため

高い温度環境においては免疫細胞の動きがよくなり、ウイルスなどの異物に対する反応が強くなるという研究結果が出ています。

### 正しい熱の測り方



# 「あいうべ体操」で口呼吸の改善を!!

呼吸をする時に、鼻ではなく口で行ってはいませんか？実は、現代人の約 90%が口で呼吸をしていると言われています。

口呼吸を行うと、ほこりやウイルスなどが肺に直接届くため、感染症やアレルギーになりやすくなります。口呼吸を鼻呼吸に改善していくためには、口周辺の筋肉を鍛えて、自然と口を閉じやすくなる「あいうべ体操」がオススメです。



ほうれい線・たるみ改善の顔ストレッチにバッチリ!

だ液の分泌を促し、虫歯・歯周病の予防に!

免疫力アップで感染症予防に!

## 間違い探しで気分転換(^\_^)

まちがいは7つあるよ



こたえ...手洗い場の下のパイプ / 手洗い場と便器の間の仕切り / 中央奥の男子の髪型 / 右から2番目の便器のパイプ / 左手前の男子の胸元 / 手前のパイプの口のローラー / 右手前の男子のモットのヘッドの向き