

保健だより

令和7年11月
柏市立光ヶ丘中学校



9月下旬～10月、平年よりも高温が続き、いまだ残暑?という感じでしたが、時々急に気温が低下し、その差でのどの痛みから始まるかぜにかかっている人が続出しました。

衣服の調節は意識に行いましょう。夏バージョンから卒業しましょう!

・学校では席に於いて体感温度が適うことが大切です。
シャワーと上着を上手に活用しましょう。

・お風呂上りや暑いとき、そのまみ涼しい格好で寝てほしい。翌朝、体が冷え、起きていることも、寝るの長袖・長ズボン・パジャマがベスト。

冬の感染症：予防対策スタート!

冬といえば、かぜ、インフルエンザやノロウイルスなど、感染症が流行しやすい季節です。11月後半になると、出席停止になる人も出始めます。病原体を撃退するには、「免疫力」「抵抗力」アップが重要です。

・睡眠をしっかりとって...

睡眠は、浅い眠りの「レム睡眠」と深い眠りの「ノンレム睡眠」に分けられますが、リンパ球が増加し、体の免疫力や抵抗力が高まるのは、ノンレム睡眠の時だけと言われています。特に、深く眠っている時には、副交感神経の働きが活発になり、免疫細胞の活動が促進されます。

・体を温めて...

「体温が0.5℃下がると、免疫力は30%以上低下する」という報告もあります。気温に合わせて、服装や食べ物の摂取量を増やして、体を冷やさないように。飲み物を温め、お風呂は湯船にゆっくりつかうなど、体そのものを内外から温めることも必要です。

・ストレスをためないで...

ストレスがたまり、免疫に関与するホルモンの分泌に偏りが生じ、免疫力・抵抗力が落ちる原因に。また、辛い辛いことにより、強力な免疫細胞であるNK(ナチュラルキラー)細胞の働きが活性化されます。

・バランスよく栄養をとって...

栄養バランスの良い食事は、健康の基本です。中でも、ビタミンA・B・C・Eや亜鉛などは、免疫力・抵抗力アップに欠かせません。

朝夕はすっかり肌寒くなりました。冬の足音が近づいてきて、なんとなく淋しくなる人はいませんか? 秋が深まってくると、体調不良になりやすくなる人も... 詳しい原因はわかりませんが、気温や日照、時間が関係していると考えられています。動物界では、冬眠や小鳥の渡りなど、季節による行動の違いが顕著。人間にもその名残があるのかも...



体の健康目標 姿勢を正しくしよう

背骨が曲がると... 神経が圧迫され、その部分に症状が...

背骨には、脳からの情報を手足や胃腸に伝える神経がたくさん通っています。背骨が曲がっているためにこれらの神経が圧迫されると、脳からの指令がスムーズに伝わりません。そこで、体のいろいろな所の調子が悪くなってしまう。

姿勢が悪いと、どんな影響が...?

- ① 神経が圧迫する
- ② 視力の低下
- ③ 内臓を圧迫する
- ④ 疲れやすい
- ⑤ 作業効率が落ちる



まずは筋肉を鍛えるべし!

人間の柱(骨)は、筋肉によって支えられています。その筋肉が鍛えられていないと、柱が不安定になります。そして、人間の筋肉の70%は下半身に集中しています。足の運動不足は、全身の健康に影響します。一流のスポーツ選手も、まずは走って下半身の筋肉を鍛えているのです。

走るのは大変だけど... ラーチングもOK!