

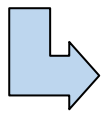
うわっ！36.7℃もある！！

「平熱35℃台だから、これだけあると微熱なんだよねえ・・・。」という言葉を保健室でよく耳にします。また、「自分の平熱知らん。」と言っている生徒もいます。

「平熱が低い」と簡単に言っていますが、それってとっても損だって知っていますか？

●理想の体温は36.5℃！！

・体温が1℃下がると・・・？



*新陳代謝が50%減少！！

→エネルギーの消費率が下がるため、太りやすい体に！！

*免疫力が30～35%減少！！

→かぜなどの病気とたたかう力が弱まるため、病気にかかりやすくなる！！

●平熱をあげるための方法



その1 食べ物で体温を上げる！

有名なものはショウガ！いつものメニューに加えるだけでOK☆
ニンジンやゴボウなどの根菜類、イモ類も効果的！！

その2 お風呂で体温を上げる！

半身浴が効果的。温めのお湯に、ゆっくり浸かってポカポカに！

その3 首を温める！

首、手首、足首・・・。「首」が名前に付くところを温めると効果的！

その4 規則正しい生活をする！！

早寝、早起き、朝ご飯！！適度な運動！！

そろそろインフルエンザ予防をはじめよう！！

少し前から、保健委員さんが教室の後ろにある「みはりん坊」をチェックしてくれています。現在は、乾燥指数が表示されていますが、これが7g/m³より低くなってしまうと、インフルエンザが流行りやすい環境です！！

放課の間だけでも、しっかり窓を開けて換気をしましょう！

保健委員さんが換気をしてくれると思いますが、その時に「寒いからやめて」と言うのではなく、インフル予防のために必要なことだと思って、ぜひ協力してください(`・ω・´)ゞ
手洗いうがいも忘れずにね♡♡

