


11月に入り寒さが本格的になってきました。その日の気温に合わせて、衣服等で温度調節ができるようにしましょう。また、風邪やインフルエンザが流行り始める時期です。手洗いうがいはもちろん、食事や睡眠時間もしっかりとって体調管理をしましょう。

インフルエンザの予防接種スケジュールを決めよう

インフルエンザの予防接種を打つと、絶対かからない？	いいえ、絶対かからないわけではありません。でも、かかりにくくなったり、かかっても重症になるのを防ぐことができます。
効果はどれくらい続くの？	接種した日（2回接種の場合は2回目）の2週間後から約5カ月間、効果は続きます。
いつごろ打てばいい？	インフルエンザは、だいたい12月から3月ごろに流行し、ピークは1月から2月です。予防接種の効果が出てくるまでに2週間ほどかかるので、12月中旬までに打ち終わるのがいいと思います。

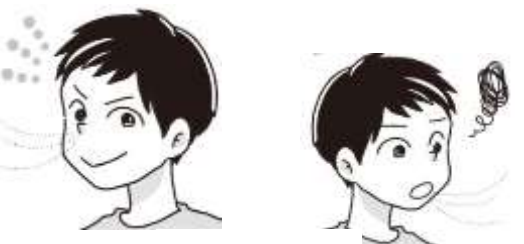


感染症の季節に備えよう！

呼吸

普段、意識せずに行っている呼吸ですが、皆さんは鼻と口どちらでしていますか？呼吸の仕方によって感染症にかかるリスクが上がります。

鼻呼吸



- **フィルターがある**
空気中には目には見えない、ちりやほこり、ウイルスや細菌がいっぱいです。しかし、鼻の中にはフィルターがあります。それは、鼻毛・線毛・粘液です。鼻の中に入った大きな異物は、鼻毛で取り除かれます。すり抜けた小さな異物も、粘膜から出るベタベタした粘液や線毛の動きで知らないうちに飲み込まれ、無力になります。
- **加湿器の働きをする**
鼻の毛細血管が空気を体温に近い温度まで温めます。また鼻の中は湿っているので、空気の湿度も上がります。こうしてウイルスが苦手な高温多湿の環境ができあがります。

口呼吸

ウイルスを追い出す線毛は、のどもあります。しかし、口呼吸でのどが乾燥すると、線毛はへたってうまく働けません。ウイルスや異物いっぱい乾いた冷たい空気が、直接体の中に入ってしまう。

体温調節

低体温という言葉を知っていますか？保健室に来る人たちの中には「平熱低いねん。」という人の声をよく聞くことがあります。ただ、それは放っておいて良いことではありません。

低体温とは一般的に36℃未満の体温のことを言います。人間の普通の体温は36~37℃で保つようになっています。普通の体温が35℃台になると、**免疫力が下がって**風邪などにかかりやすくなります。

低体温の原因のほとんどは生活習慣によるもの！日常生活の中で身体を冷やしたり血行を悪くしたりすることを繰り返していないか、チェックしてみてください。

- 痩せすぎ
- 運動不足
- 薄着
- バランスの悪い食事
- 身体を冷やす食べ物とりすぎ
- シャワーのみの入浴



低体温だと免疫力が下がるわけ

血液の中には、**免疫機能**を持つ白血球がいます。白血球は血流のついでにからだをめぐり、細菌やウイルスなどをやっつけています。体温が下がると血流が悪くなるために、その免疫機能が低下してしまうのです。

低体温を改善していくにはどうすればいい？

朝の光を浴びる

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。



昼間は活動的に過ごす

体温の高い時間帯（昼間）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、夜はぐっすり眠れるようになります。

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。

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。



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。ただし、寝る2時間前までに入浴しよう。

