



2023
大阪府立
生野工業高等学校
保健室

あけましておめでとうございます。今年もよろしくお祈りします。
今年の干支はウサギ。ぴょんぴょん跳ねる姿から「飛躍」の意味があるとか。
みなさんにとって、「飛躍」の1年となりますように。



* 温活で免疫力アップ↑ *

- ◎免疫力ってなに？ →体の外から入ってくる病原菌に抵抗する力のことです。
- ◎体温を調整しているのはどこ？ →脳内の視床下部。ここで、気温や病原菌の侵入を察知し、体温を上げ下げする指令を出しています。
- ◎人間の体温はなぜ36℃台？ →生きるためのエネルギーを細胞が作り出す時、酵素の働きやすきみが、36.5~37℃でうまく働きます。
- ◎低体温とは？ →36℃を下回る状態。生活リズムの乱れや運動不足などから低体温の人が増えています。
- ◎体温の日内変動って？ →朝方が一番低く、夕方が一番高いそうです。その差0.6~1℃!
- ◎筋肉量が多い人は平熱が高い？ →熱を産生する指令を出しているのは視床下部ですが、実際に発電ならぬ、発熱を担っているのは、筋肉です。筋肉量が多い人は、熱の安定供給が可能です。年齢と共に筋肉量が減ると、体温が下がっていきます。
- ◎どんな時に上がってる？ →飲食した時（消化熱）、運動した時（筋肉による熱産生）、病気の時（免疫細胞の働きを活発にするため）、月経のリズムなどがあげられます。朝起きてすぐ測ることが多いので低いように感じるかもしれませんが、夕方にも測ってみて、自分の平均的な熱を知っておきましょう。
- ◎体温が下がると免疫力が下がるのは本当？ →普段の体温から1℃下がると免疫細胞の働きが30%低くなり、1℃上がるとその働きは5~6倍になると言われています。だから、体は冷やさない方が良く、病原菌が侵入してきた時は発熱して、病原菌と闘います。

なので、普段から体温を高めに設定できるような生活が望ましいです。具体的には裏面参照！
目標は36.5℃！！

僕の温活



教務課（英語科）山本 颯汰

体が冷えることで引き起こされるデメリットはたくさんあります。1つ目に、体温が下がり、免疫力が低下します。このせいで風邪をひきやすくなります。2つ目に、血の巡りが悪くなります。血の巡りが悪くなると肩こりや自律神経の乱れなどの症状が現れます。疲れがとれにくくなることも。このようなことを防ぐためにも、普段から体を温めるように心がけてみましょう。お風呂に浸かったり、温かいお茶を飲んだりすることがおすすめです。