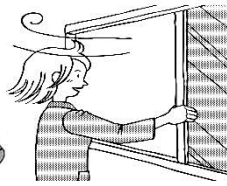


ほけんだより11月

西尾東高校
H29. 11

朝夕の冷え込みが厳しくなってきました。1日のうちで寒暖差が大きくなると風邪をひきやすくなります。手洗いうがい、マスクの着用、教室の換気等々、自分で出来ることをしっかり行い、風邪をひかないようにしましょう。



* 低体温 の話



低体温とは、医学的な定義はありませんが一般的に平熱が36℃未満のことをいいます。平熱は個人差があるものですが日本人の平均体温（深部体温）は36.89℃±0.34℃となっています（医学大辞典より）

皆さんの平熱は何度ですか？ 自分の体調を知る目安にもなるので調べておきましょう。

体温が高い人

- ◎ 成長ホルモンが出やすい
- ◎ 免疫力がアップする
- ◎ 内臓脂肪が燃えやすくなる
- ◎ 酸素や栄養素がエネルギーに変わりやすい

高いほうが良いことたくさん!

体温が低い人

- × 基礎代謝が下がる
- × 免疫力が低下
- × 内臓脂肪が燃えにくい
- × 生活習慣病になりやすい
- × 血行が悪くなる

△低体温になりやすいのはこんな人△

運動不足、不規則な生活、入浴はシャワーのみ、バランスの悪い食事・乱れた食事、痩せすぎ、薄着

平熱を高めるためにまずは生活習慣を改善してみよう

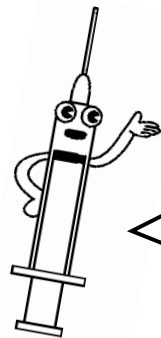
早めの対策が有効!!

インフルエンザの予防接種を受けることをお勧めします!

Q1 予防接種を受けるとインフルエンザにかからない?

A1 受けてもかかる人もいます。ただ、インフルエンザにかかっても重症になるのを抑えることができます。

※しかし、中にはアレルギー症状が出るため接種することが難しい人もいます。主治医の先生に相談してみましょう※



Q2 いつ頃、接種した方が良いの?

A2 ワクチンの抗体ができるのは、接種後2週間経ってからです。大流行が始まる12月くらいまでに受けておいたほうが良いでしょう!

* ストレートネック の話



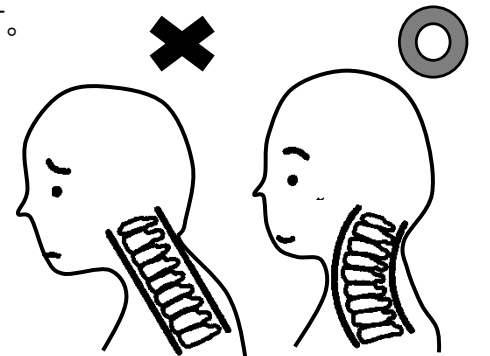
首の骨は横から見ると通常少し前側にカーブしています。ところが、このカーブがまっすぐになっている人が増えているそうです……。

特にスマートフォンやパソコン、ゲームが好きな人は要注意!!

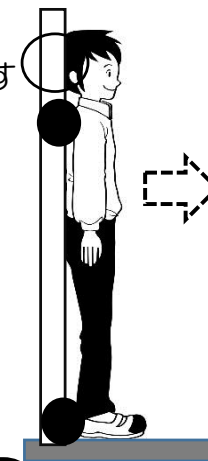
◆ストレートネックとは
うつむき姿勢や猫背を長く続けたことが原因で正常な首の骨のカーブが無くなり、骨がストレート（まっすぐ）になってしまうことをいいます。この状態では約5kgある頭の重さが大きな負担となるため、体に様々な症状が出ます。

◆症状
肩こり、首のこり、めまい、頭痛、手足のしびれ、上を向くと首が痛い（重症化すると耳鳴りや吐き気）

◆チェック方法
ほけんだよりでは自分で簡単にできるチェックの方法を紹介します。（★骨のゆがみをきちんとチェックする場合は、整形外科を受診しましょう）



- ①壁を背にして直立します
- ②かかとを壁につけます
- ③背中を壁につけます
- ④後頭部を壁につけます
- ⑤少しあごを引きます



○正常
壁と後頭部の後ろに隙間なく、つけることができる

×詳しい検査や生活の見直しの必要アリ!!

後頭部が壁から離れてしまう、無理をしないとつけることができない
⇒ストレートネックの可能性あり
スマホ等の使用時間見直しや使用中の休憩をこまめに取り入れましょう。症状が長く続く、悪化した場合は早期に受診しましょう。