



# ほけんだより 11月

2015年11月  
沼津中央高校  
保健室発行



## に備えて体温をキープしよう

### 低体温ではありませんか？

人間はふだん36~37℃くらいの体温を保つようになっています。



↑ 体温が上がると  
汗をかいて熱を逃がす

↓ 体温が下がると  
筋肉を震わせて熱をつくる

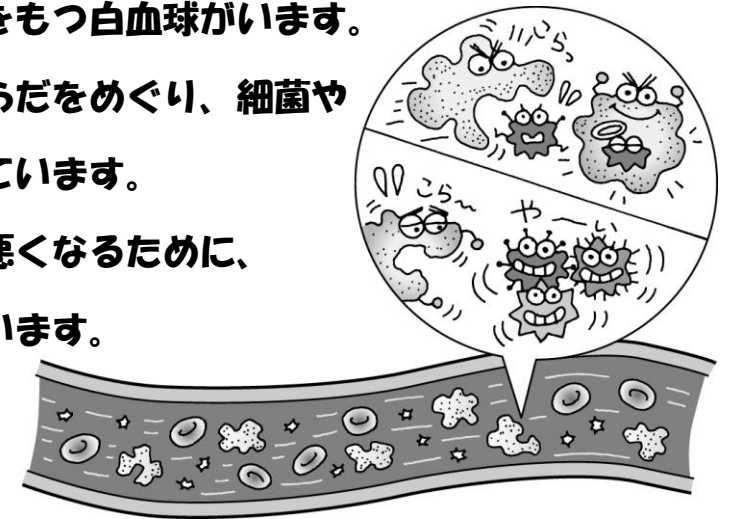
普段の体温が35℃台になると、  
免疫力が下がってカゼなどを  
ひきやすくなります



### 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もつ白血球がいます。  
白血球は血流にのってからだをめぐり、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、  
その機能が落ちてしまいます。



### 低体温を 改善するためには

適度な運動をする

からだを冷やす  
食べ物をとりすぎない

夏にエアコンを  
使いすぎない

バランスのよい食事を  
心がける

薄着をしない

無理なダイエットを  
しない

お風呂で  
湯船にゆっくりつかる



**体温UPで**  
こんないいことがあります！！

**身体活動量UP**

**集中力UP**

**やる気UP**