



# Health Letter

仙台市立高砂中学校 R2.11.2



高中魂

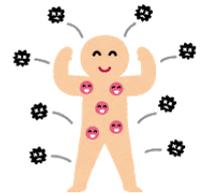
元気に挨拶

元気に校歌

何事にも全力投球

検温し始めて5ヶ月。平熱は？

## 35度台は低すぎる？体温と免疫力の関係



健康的な平熱は、個人差もありますが、36～37度とされています。人間の体にあるさまざまな器官や機能は、この体温の範囲内で正常に働くように構成されています。

しかし最近では、平熱が35度台という低体温の人が増えているようです。低体温になると、血管が収縮して血液の流れが悪くなります。血液の中には、白血球（免疫機能を持つ細胞が存在しているため、必然的に病気から身体を守る免疫力も低下します。そうすると風邪や感染性胃腸炎などの感染症にかかる可能性が増えることが考えられます。このように、低体温は免疫力に深く関係するので、体温を上げ、体のすみずみまで血液の循環を良くすることは健康的な体づくりに欠かせません。

### 低体温の人の体質改善

#### ① 意識的に体を動かし、筋力アップ

低体温の原因のほとんどが、筋肉量の低下とされています。運動して筋肉を動かすことで代謝がよくなり、熱が生産されやすくなります。筋肉を動かすことで体の末端まで血液が循環するので、意識的に体を動かすとよいです。

- 大股で早歩き
- エレベーターやエスカレーターをなるべく使わず階段を上る
- テレビを見るときはストレッチをしながら…

生活の中でできることを実行してみてください。



#### ② 腸内環境を見直す

免疫細胞の約7割が集結しているとされる「腸」は免疫機能を維持する上でとても重要な役割をはたしているため、低体温の人こそ腸内環境を整えることが重要です。

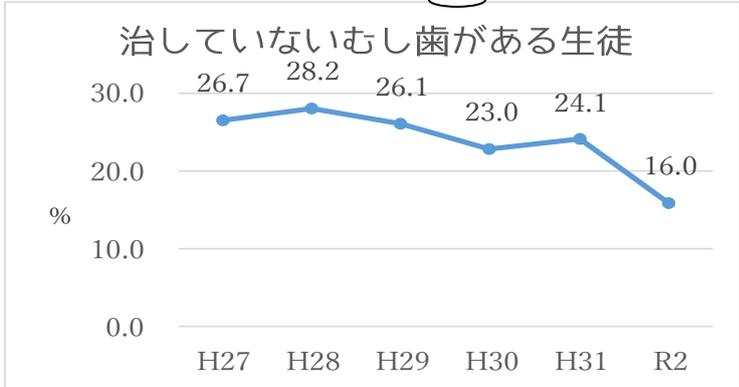
- 善玉菌を多く含む食品（プロバイオティクス：生きたまま腸に届く善玉菌やそれを含む食品）
  - ・ビフィズス菌、乳酸菌、納豆菌等
  - ・ヨーグルト、みそ、キムチ、ぬか漬、納豆等
- そのエサとなる物（プレバイオティクス：腸内の善玉菌の増殖を促す成分や食品）
  - ・水溶性食物繊維やオリゴ糖等
  - ・野菜、果物、こんにゃく、海藻、きのこ類、はちみつ等



これらの食事をかけあわせてとるのが有効です。Ex.ヨーグルトにバナナを入れてはちみつをかける

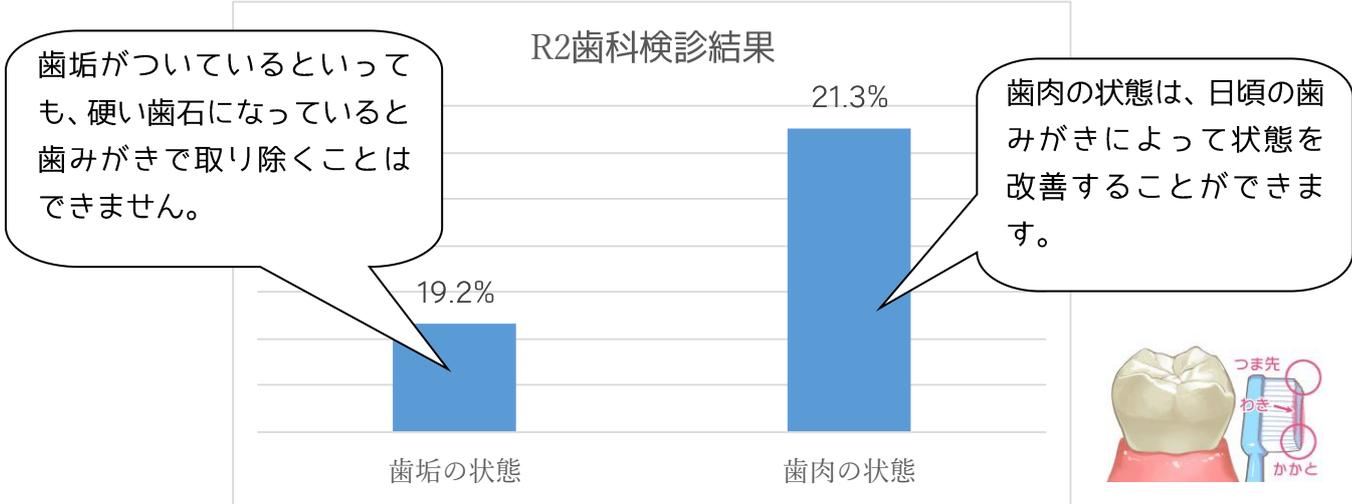


長い間、本校の健康課題として取り上げてきた治していないむし歯がある生徒の割合が全国平均（H31年度 14.22%）にだいぶ近づきました



コロナにかかるのが怖いから…と受診をためらっている間に、むし歯が進行していくことがあります。歯科・眼科・耳鼻科・内科小児科、どの診療科においても感染症対策をとっています。むし歯が小さい or 本数が少ないうちに治すことをお勧めします。

高中全体の約 2 割の生徒に、歯垢の状態 1（要観察）、歯肉の状態 1（要観察）が見られました。



～こんな生活送っていませんか？～

- 好きな時間にだらだらと飲み食いしている
- 学校から帰ると、寝るまでアメ・ガム・ジュースを休みなく飲食している
- 寝る前は歯みがきをせずに、眠くなったら寝てしまう



口腔ケアでスッキリ快適

歯・口の健康を守ることは、全身の健康を守ることにもつながります。まずは日頃の生活を振り返ってみてはいかがでしょうか？