

# ほけんだより 11月号



令和7年11月28日

江東区立大島中学校

校長 菊地 康一

養護教諭 新井 遥

今年もあと1か月ですね。これから本格的に寒い時期がやってきます。みなさん、毎日ゆっくりシャワーを浴びたりお風呂につかったりはできていますか。流れ作業のようにになっている人はいませんか。身体を温めることで血の巡りがよくなるので酸素や栄養が全身に行き届くようになり、老廃物の排泄されやすくなったり、疲労回復や病気の予防にもつながります。また寝る前に一度体温をあげ、その後体温が低下すると自然な眠気を誘うので快眠が得られやすくなります。まだまだ感染症や風邪も流行しています。身体を温め、免疫力をあげていきたいですね。



## 【 高めよう、免疫力 】

みなさんの平熱は何度ですか。自分の平熱がわからないという人もいるかもしれません。実は体温は身体を病気から守ってくれる免疫力に関係しています。今日は体温と免疫力の関係と体温を上げる方法を紹介します。

### 体温と免疫力の関係

免疫力が低下すると、インフルエンザや風邪にかかりやすくなります。体温が上がると免疫力も上がると言われています。体温が上がることで血液の流れがよくなり、老廃物が流れ全身に栄養がいくため、臓器の機能もUPします。また身体の中の異物を発見してくれ、かつその場で異物を分解する力のある白血球の動きも活性化されるため、免疫力が高まるのです。

### 体温を上げて免疫力をアップさせる方法

免疫システムが正常に働く体温は、36.5℃～37.1℃だと言われています。最近、平熱が36℃以下という低体温の人も増えています。ここからは体温を上げ免疫力をアップさせる具体的な方法をご紹介します。

体温が低くなる原因の多くは、筋肉量の低下です。筋肉がないと、基礎代謝(じっとしていても熱を生み出すエネルギー)も下がるため、体温が低くなります。体温の低い人は、血液の流れがよくなく、免疫力も低い傾向にあります。ウォーキングやスクワット、エスカレーターではなく階段を利用するなどを日々の生活に運動を取り入れることで、筋肉をつけ代謝をあげましょう。中々やる気になれないという人は、まずは姿勢を意識するだけでも効果があります。また入浴でも体温のアップが期待できます。40℃前後のお湯に毎日10分程度つかること。それだけでも体温は上がると言われています。全身浴のほうが体温も上がりやすく、リラックス効果もあるので、免疫力が高まります。

上記で紹介した運動や入浴のほか、声を出して笑う機会を増やすことも大切です。

笑うことで細菌やウイルスを退治してくれる「ナチュラルキラー細胞」という細胞が活性化し免疫力を高めてくれます。作り笑いだったとしても効果があるみたいです。ぜひ試してみてくださいね(^^)



## 【 読書の秋 ~保健室のおすすめ本~ 】

### 読書の秋~保健室のおすすめ本~

保健室に置いてある本の中で紹介します。気になった本があれば、読みにきてください。

例年よく生徒が手に取っている本はこちらです!

- ① 多分そいつ今ごろパフェとか食ってるよ(マンガ・文:Jam / 監修:名越 康文)
- ② 続 多分そいつ今ごろパフェとか食ってるよ(マンガ・文:Jam / 監修:名越 康文)
- ③ 友だちがしんどいなくなる本(著:石田 光規)

人間関係で悩んでいた、自分はなんでこんなに人の言動や顔色が気になるのかな?どうしたらいいのかな?と感じる人はぜひ読んでみると少し心が楽になるかも知れません。わたしからもオススメを紹介します♪

- ① 10代のうちに知っておきたい 折れない心の作り方(著:水島 広子)
- ② 絵本 いまのきもちはどうなる?(著:えがしら みちこ)
- ③ 絵本 こーちゃんのきいろいハート(著:にこ えりこ 絵:CoCo&LoLo めぐみ)



みんなの悩み、みんなの心にそっと寄り添ってくれるんじゃないかと思います。ぜひ読みに来てね。



## 【 こころのほけんしつ\*カフェ\* 】



今回はモヤモヤが出てきたら自分の気持ちに気がつくチャンス!『今何を感じてる?』と自分に聞いて、自分の気持ちに気がつくだけで、問題は解決していなくても気持ちが楽になるという話をしました。今回はその続きです。自分の気持ちに気づいて寄り添ってあげたら今度は、『本当はどうしたい?』と自分に本当の望みを聞いてみましょう。

例えば、友達と話していて自分にとって嫌だなと感じることを言われた。でも嫌われるのが怖くてなんとなく笑ってごまかしてしまった。そんな経験はありませんか。家に帰ってもなんだかモヤモヤする...そんなときはまず『どう感じたの?』と気持ちを自分で聞いてあげます。悲しかったとかおかついたとか出てきたら『そうなんだね。悲しかったね』と受けとめてあげてください。そしてその後『本当はあの時どうしたかった?』と自分に聞いてあげてください。そうすると『嫌な気持ちになったって言いたかったな』のように自分がどうしたい(したかったか)というのが出てくると思います。出てきたらそれを次は叶えてあげる、というのも一つですが、それは中々勇気があることもありますよね。実際に行動にうつすかどうかは別としても、「本当は、自分はどうしたいのか、したかったのか、」がわかるだけでも、それもまた人は安心できたり、癒やされたりします。

人は無意識に自分の本当の気持ちや望みをないことにして、我慢するということをしています。もちろんそれが大事な場面も時にはあるかもしれませんが、ですが、わたしたちは必要以上に我慢してしまっているのです。自分の気持ちや望みをないことにせず、まずは自分で受けとめて話を聞いてあげてください。すると問題が解決しなくても、「大丈夫、を感じられるようになっていきますよ。