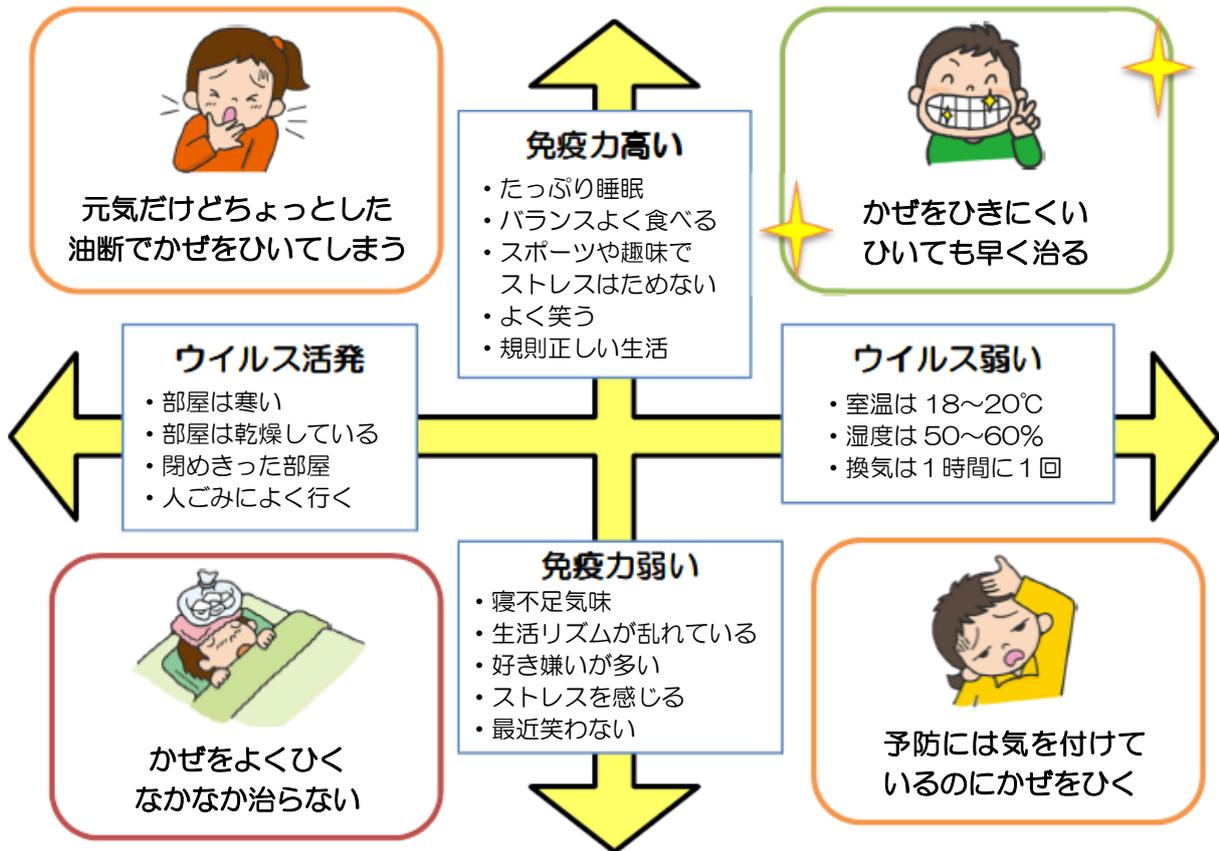


インフルエンザが流行しています。ウイルスに負けないよう免疫力を高めましょう。  
また、手洗いや換気、加湿、給水もしっかりしてインフルエンザの予防に努めましょう。



## 今月の保健目標 **かぜの予防に努めよう**

### かぜをひかないためには「予防」×「免疫力」



## 体温 UP! で、免疫力を UP! させよう!

### ◇体温が 1℃下がると、免疫力は 30%低くなります。

自分の平熱より 1℃下がると免疫細胞の働きは 30%低くなり、1℃上がると 5～6 倍になると言われています。もともと平熱が 35℃台しかない人は、免疫力も低めというわけです。

#### <平熱を知っておこう!>

朝・昼・夜の体温を測って平均を出します。それがあなたの平熱です。現在の日本人の平熱はおおよそ 36.2℃ですが、みなさんはどうですか。

### ◇平熱が低い人は体温を上げよう! 体温を上げるために、こんなことがおすすめです。



服装は保温を意識する。  
3つの首(首・手首・足首)を温めるといいよ!



お風呂で湯船に 10 分以上つかると、体温が 1℃上がるよ!



冷たい食べ物は体温を下げてしまいます。特に朝は温かい物を食べよう!



寒くても運動をしよう! 筋肉が増えると体温も上がるよ!