元気が一番！

川口市立高等学校 保健室
令和８年１１月２日発行　№.7

日差しは穏やかですが、朝晩の冷え込みに秋の深まりを感じる時期になりました。身体を冷やさないように「３つの首（首、手首、足首）」を温める工夫をしましょう。体調の異変を感じたら、ひどくなる前に医療機関を受診するようにし、早め早めの対応を心がけてください。今月はマラソン大会や修学旅行があります。全員が元気に参加できるように、最後まで気を抜かずに感染症対策を徹底してください。

健康の貯金をしよう！

マラソン大会　11月12日(木)　in　彩湖



マラソン大会の練習が始まりました。今年は10㎞を走ります。長距離と聞くと、ただただ辛い事と思ってしまう人は多いと思います。しかし、成長期のうちにしっかりと運動をすることで、骨や筋肉を発達させたり、心肺機能を高めたりする効果があります。これらは、大人になってからでは得ることができない効果です。3年次の皆さんは体育のみなので、授業にしっかりと取り組みましょう。1.2年次の皆さんは、大会当日は自分のペースで走り切ってくださいね。頑張りましょう！

温活で免疫力アップ！

現代人に広がる「低体温」と体への影響

「冷えは万病のもと」といわれるように、体が冷えると血流が滞り、頭痛や肩こり、便秘、疲労感など多様な不調の原因になります。現代人の平熱は昔と比べて１度近く低下しており、35.5～36.2度前後の低体温傾向にある人が増えています。その背景には、運動不足による筋肉量の減少や、冷暖房の普及、シャワー中心の入浴、ストレスなど現代ならではの生活習慣が関わっています。低体温のまま過ごしていると自律神経や代謝の低下を招き、日常生活や健康維持に支障をきたしやすくなります。

「温活」が免疫力を高めるメカニズム

体温が１度下がると、免疫力は30%も低下するといわれています。体内の免疫細胞や酵素は「37度前後」で最も活発に働く性質があるため、体をしっかり温めて理想の体温を保つことが大切です。日常的に体を温める「温活」を取り入れれば、血行が促進されて、病気にかかりにくい体を作ることができます。

今日から試したい！４つの温活アクション

①筋肉をつける

体内の熱の約４割を生み出す筋肉を鍛えましょう。特に筋肉の約７割が集中する下半身を刺激する「1分間スクワット(約30回)」が手軽で効果的です。



②毎日湯船につかる

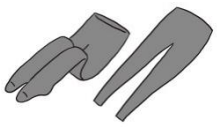
シャワーで済ませず、40度ほどのお湯に10分間浸かりましょう。じんわり汗をかくことで血流と代謝がよくなるだけでなく、自律神経が整って質の良い睡眠にもつながります。



③下半身を温める

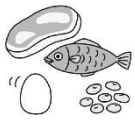


腹巻きや靴下で下半身を中心に温めます。特に全身の免疫細胞の約７割が集まる腸(お腹)を冷やさないようにすることが、免疫力キープの鍵です。



発酵食品やたんぱく質を取り入れる

筋肉の材料となるタンパク質(肉・魚・卵・大豆)のほか、代謝を促す発酵食品や根菜類、しょうがなどのスパイスを食事や飲み物に賢くプラスしましょう。





献血は“身近なボランティア”



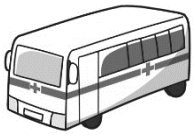
献血は、病気の治療や手術などで血液を必要としている人のために、自ら進んで血液を提供する「身近なボランティア」です。病気や薬の影響などで十分な血液を作ることができなかったり、事故や手術などで大量に出血してしまったり等、血液を必要としている人は日々たくさんいます。

♥献血の基準♥

		200㎖献血	400㎖献血	成分献血
年齢	男	16歳から	17歳から	18歳から
	女		18歳から	
体重	男	45㎏以上	50㎏以上	45㎏以上
	女	40㎏以上		40㎏以上

12／18(金)PM
校内献血を実施します！

学校に献血車がやって来ます！「献血承諾書」を配布しましたので、希望をする人は必要事項を記入のうえ、担任の先生へ提出してください。



♥献血Q＆A♥

Q なぜ献血が必要なの？

血液は、酸素や栄養の運搬、免疫など、人間の生命を維持するために欠くことのできない多くの機能を担っていますが、医療技術が進歩した現在でも、血液の機能を完全に代替できる人工血液は存在せず、また、長期間保存することもできません。さらに、近年少子高齢化の影響などもあり、若年層の献血者数が減少傾向にあります。安定的に医療機関へ届けるためには、より多くの人の献血への協力が不可欠です。

Q 採血をする時間はどのぐらいかかるの？

採血時間は人によりますが、全血献血（200㎖・400㎖）で10～15分くらい、成分献血は採血量によりますが、40～90分くらいです。(12／18(金)の本校にて実施予定の献血は、全血献血になります。)

Q 献血をすると自分の体のことがわかるって本当？

自分の血液の検査成績が分かるので、健康管理に役立てることができます。(血液型もわかります)

Q 献血できない場合もあるの？

血液には病原体が含まれていることがあるため、患者さんの安全を守るために以下に該当する場合は、献血をすることができません。

歯科治療	３日以内に出血を伴う治療を受けた（歯石除去を含む）
海外渡航	＊４週間以内に海外から帰国した ＊特定の時期に一定期間の海外渡航歴がある
予防接種	【接種後２４時間】インフルエンザ（注射)、子宮頸がん、Ａ型肝炎など 【接種後４８時間】新型コロナウイルス感染症（ファイザー・モデルナ） 【接種後２週間】Ｂ型肝炎 【接種後４週間】インフルエンザ（点鼻)、麻しん、風しんなど 【接種後６週間】新型コロナウイルス感染症（アストラゼネカ）



※薬を飲んでいる場合は、病気や薬の種類によっては献血ができない場合もありますので事前に相談してくだい。