

2月に入り寒い日が続くなかだと平熱が35度台の人が増えてきます。低体温だと免疫力が下がりがり、いろいろな病気にかかりやすくなります。また、脳に栄養が十分に届かず、これからある学年末考査にも影響が出るかもしれないです。

体温を上げる方法

からだを温め、スイッチON

平熱が35度台といった「低体温」の人が増えています。そうではない人も、寒い冬は体温が低くなりがち。

- 低体温だと…頭痛やダルさなど、「なんか調子悪いな…」の原因に。免疫力が落ちて、病気にかかりやすく、治りにくくなることも。また、血行が悪くなって脳に栄養が十分届かず、勉強にも影響が…。
- 体温を上げるために
 - ・ショウガ入りのスープなど、からだを温めるものを（特に朝ごはん！）
 - ・ストレッチ（血行が良くなります）
 - ・うす着は厳禁！（おしやれよりも温かさ重視で）



食べ物の力で

ストレス軽減

新型コロナウイルスによって制限を多くかけられる中で、知らず知らずのうちにストレスが溜まっていると思いませんか。

ストレスは、完全に無くすることは不可能であるものの、限りなく軽くすることは可能です。

ストレス軽減の方法は様々なものがありますが、実はストレスを軽くする食べ物があるのです。

2月は美味しくストレスを軽減しませんか？

ストレスを軽くする食べ物って？

トリプトファン

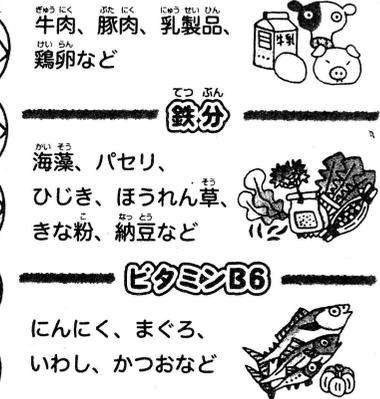
牛肉、豚肉、乳製品、鶏卵など

鉄分

海藻、パセリ、ひじき、ほうれん草、きな粉、納豆など

ビタミンB6

にんにく、まぐろ、いわし、かつおなど



カゼと花粉症

<違いは？>

	微熱	鼻水の粘り	目のかゆみ	せき
カゼ	○	○	×	○
花粉症	×	×	○	×

カゼは2,3日、花粉症は2週間以上症状が出る！



肌の乾燥を防ぐには？

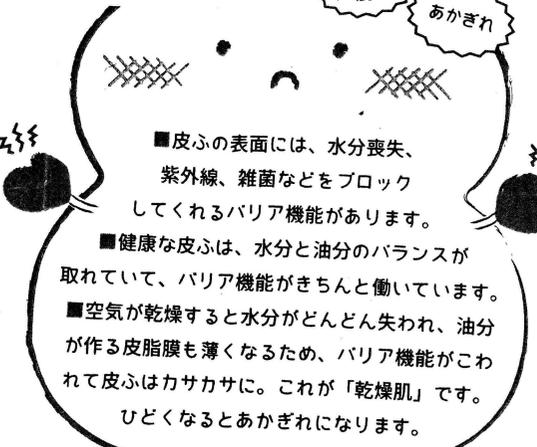
乾燥の天敵は「湿度」が下がることです。そのため教室にも「加湿器」を設置することで乾燥を防いでいます。

また冬に熱いシャワーやお風呂に長時間入ることも乾燥しやすい原因になるので温かいと感じる程度にして、保湿クリームを塗るなどして予防しましょう。

冬の肌のトラブルなぜなるの？

かさかさ肌
あかぎれ

- 皮ふの表面には、水分喪失、紫外線、雑菌などをブロックしてくれるバリア機能があります。
- 健康な皮ふは、水分と油分のバランスが取れていて、バリア機能がきちんと働いています。
- 空気が乾燥すると水分がどんどん失われ、油分が作る皮脂膜も薄くなるため、バリア機能がかわれて皮ふはかさかさに。これが「乾燥肌」です。ひどくなるとあかぎれになります。



花粉症はどちらの仲間？



グループ① アトピー・ぜんそく

グループ①は、免疫（侵入してくる悪いものから体を守るシステム）の過剰反応による「アレルギー」の仲間。グループ②は、細菌やウイルスによる「感染症」の仲間です。

本当は体に害のない花粉に免疫が過剰に反応して、くしゃみや鼻づまりなどの症状を引き起こすのが花粉症です。これは花粉に対する「アレルギー反応」。



ということて正解はグループ①

皆さんもカゼと花粉症をしっかりと区別して対策しましょう！