

保健目標 ◎ 姿勢を正しくしよう (立腰にとりくむ)

朝の冷たく気持ちのいいさわやかな空気に、ピーンと神経がはりつめ、野山も秋の気配に染まり始めました。先日森林公園から北に延びる道沿いの、イチヨウの木が色づいて木の根元には、たくさん色づいた銀杏の実が、落ちてのを見つけてきました。秋も深まり、これから寒い冬に向かって、空気も乾燥して、インフルエンザなどの感染症の流行る季節になります。食べ物もおいしい季節です。栄養をしっかり取って、ぐっすり眠り、体調を整えて過ごしましょう。

## あなたは低体温？冬に向けて予防・改善しよう！

### 低体温ではありませんか？

人間は普段、36～37℃くらいの体温を保つようになっています。普段の体温が35℃台になると、免疫力が下がって風邪などをひきやすくなります。



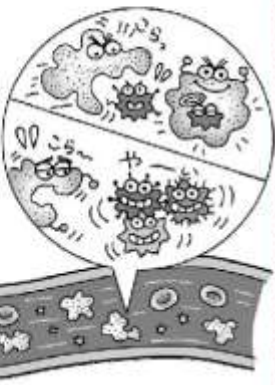
↑体温が上がると  
汗をかいて熱を逃がす

36℃～37℃くらいをキープ

↓体温が下がると  
筋肉を震わせて熱をつくる

### 低体温だと免疫力が下がるわけ

血液の中には、免疫機能をもつ白血球がいます。白血球は血流によってからだを巡り、細菌やウイルスからからだを守っています。体温が下がると血流が悪くなるため、その機能が落ちてしまい免疫力が下がってしまいます。



### 低体温の予防・改善のために

- ① からだを冷やす食べ物をとりすぎない。
- ② バランスの良い食事を心掛ける。
- ③ 無理なダイエットをしない。
- ④ 適度な運動をする。
- ⑤ お風呂は湯船にゆっくりつかる。
- ⑥ 夏にエアコンを使いすぎない。
- ⑦ 薄着をしない。



11月9日は いい空気の日

上手に換気をする3つのポイント

- 空気の性質を利用する  
冷房で冷やされた空気は低いところから、暖房で温められた空気は高いところから出ようとします。
- 風の流れを利用する  
風の入ってくる窓と、もう1つできるだけ対角線にある窓を開けて、空気の通り道を作ります。

- 換気扇を利用する  
換気扇も回すと空気を動かすので、効果的な換気ができます。
- ① 新鮮な空気との入れ替え
  - ② ほこりや細菌、ウイルスなどの排出
  - ③ 湿気をはらう
  - ④ ニオイの排出



### 立腰について

\*姿勢を良くすることが、心と体にいい影響を与えます

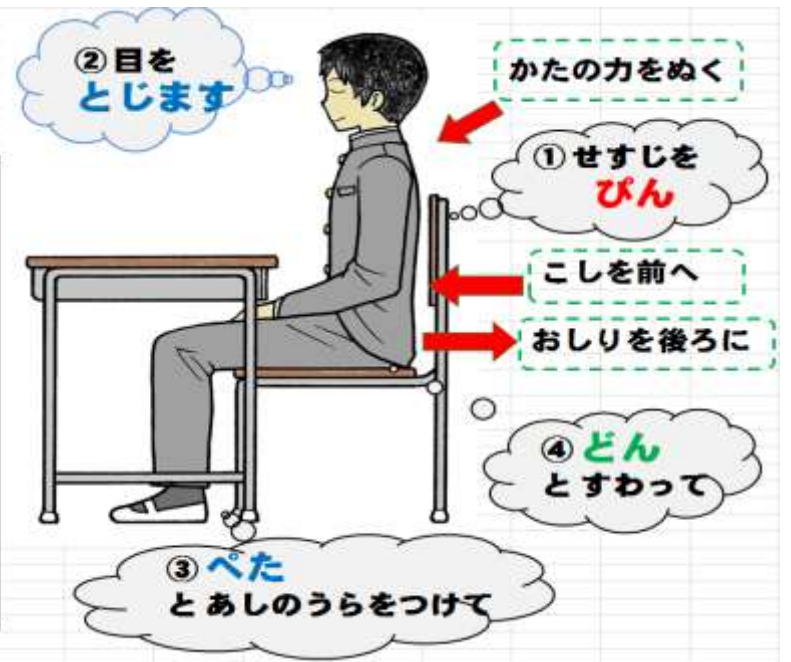
★やり方★ 授業の始めと終わり

授業が始まります。席につきます。

①係りが「立腰(りつよう)」と声をかけます。15秒たったら「やめ」と言います。

②授業開始

③授業終了後、  
①係りが「立腰(りつよう)」と声をかけます。10秒たったら「やめ」と言います。



「がん」という病気…「がん」って何？ 「がん」という病気を全く聞いたことがないという人は少ないと思います。日本人の死因の第1位と言われていて、日本人の2人に1人は一生のうち何らかの「がん」になると推測されています。いったい「がん」という病気の原因はなんなのでしょう？

★「がん」という病気を調べてみると、原因はいろいろなことが考えられます。例えば、

喫煙・受動喫煙・感染・飲酒・塩分摂取・過体重・肥満・野菜摂取不足・果物摂取不足・運動不足などたくさんあげられています。男性は喫煙、女性は感染が一番多いようです。その中でも「がん」の原因は、大きく3つに分けられています。

### がんの原因

わかっている原因は大きく3つに分けられる



私たちの体の細胞は、毎日細胞分裂をして、新しくなっています。しかし、その細胞が、細胞分裂が起こるとき変異することがあります。

人の体はよくできていて、変異した細胞を修復する力や、排除する力を持っていて、正常な状態を保つのですが、その修復の仕組みが働かないと、異常な細胞が増えてかたまりになります。これを「がん」と言います。

悪性だと周りに広がりやすくなり、血管などに入り込んで全身に広がっていきます。

★原因のわからない「がん」もあり、小児がんも、生活習慣や細菌・ウイルスとは関係なく発症するものが多いといわれています。小児がん…白血病、脳腫瘍など

●今、わたしたちにできること…

将来、健康で過ごす為に、喫煙・受動喫煙・飲酒・食事(野菜不足、脂肪の取り過ぎ等)・運動不足など、生活習慣を見直して、今自分にできることを心がけることが大切です。