

ほけんだより

保健室

発行 No. 5

2020年

9月 29日

いよいよ、対面授業がはじまりましたね。

今回の長期遠隔授業により、通学や学校生活などのペースをつかむまで大変なこともあるかもしれませんが、徐々に高専生活に慣れていけるよう少しでもサポートできればと思います。まずは、体調を万全にすることが、新生活を乗り切るために重要となってきます。毎日の食事の質を高めバランスの良い食べもの摂取したりや睡眠時間をしっかり確保するなどの生活を心がけて欲しいと思います



健康調査 (9/1~9/14 結果)

そろ1つの健康調査

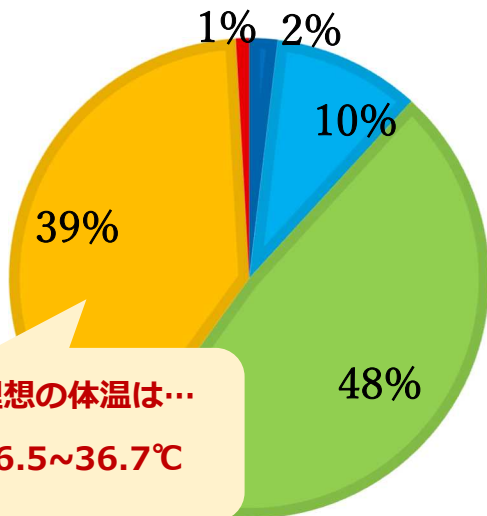
体温上げて免疫アップ



→36.0℃未満は低体温！！みなさんは大丈夫？？

健康調査体温の結果(9/1~9/14)

■ 35.5未満 ■ 35.5~36.0未満 ■ 36.0~36.5未満
■ 36.5~37.0未満 ■ 37.0以上



1割の学生は低体温 (35.0℃台) ？？

→体温が1℃下がると免疫力が30%低下！！

なぜ低体温がよくないとされているのでしょうか？体温が上がると血液の流れがよくなり、免疫力が高まります。血液の中に、免疫機能を持った白血球があり、その白血球が体の中をめぐることによって、体内の異物をパトロールしているのです。つまり、体温が下がると血流が悪くなり、免疫力も低下し、体内に異物を発見しても、素早く駆除してくれる白血球を集めにくくなり、ウイルスや細菌に負けて発病しやすくなってしまいます。

「新型コロナウイルス感染症対策には、体温を上げて、免疫を高めましょう！」

低体温の9割は筋肉量の低下と考えられています。自粛が続き、運動不足の方も多いのではないのでしょうか？運動量の低下により、筋肉量が減少し、体温や基礎代謝も下がってしまいます。

1. まずは、1日30分のウォーキングから！（初級編）

通学や買い物などで、歩くなど無理のない範囲でやってみてください。毎日続けることで、体温が約0.7~1.0℃上昇するそうです！！

2. スクワット（中級編）

ふくらはぎや太もも、腰の筋肉を一度に鍛えることができます。筋肉をつけながら、血行も改善され一石二鳥です。

3. 入浴や腹巻・カイロ・湯たんぽ等

冷えは大敵。これからの季節、特に体を冷やさないように、体を外から温めましょう！シャワーで済ませる人も多いと思いますが、湯船に10分つかることで、体温が約1℃くらい上がります。

4. 「GABA（ギャバ）」を多く含む食品を食べましょう！

「GABA」はストレス緩和成分ともいわれています。玄米・かぼちゃ・ジャガイモ・トマトに多く含まれます。

保健室…しょうかい

保健室には、2名の看護師と2名の学生相談員（カウンセラー）が対応しています。

看護師は、ケガや病気、その他気軽に相談等ある場合に対応します。

学生相談員は、心理面での相談に対して専門的に対応します。

○場所：福利厚生会館1階

○時間：8:30~17:00

気軽に、相談等利用してくださいね！

