

ほけんだより 11月

R7 年 11 月 7 日
宇和島南中等教育学校
保健室



朝晩の冷え込みが強くなり、昼との気温差が大きい季節になりました。寒暖差で体が疲れると、頭痛やだるさなどの体調不良を引き起こすことがあります。今月のほけんだよりでは、“寒暖差が引き起こす体調不良”についてお伝えします！

【寒暖差ってそんなに影響あるの？】

1 自律神経が疲れると免疫が低下する

朝と昼で気温が大きく変わると（気温差が7℃以上になると）、体は温度に合わせて調整します。そのとき働く「自律神経」が疲れると、体を守る力（免疫）が弱くなり、風邪やインフルエンザにかかりやすくなります。また、自律神経の負担が大きいと、頭痛・倦怠感・めまい・不眠なども起こりやすくなります。

2 のどや鼻が乾燥しやすい

寒暖差で空気が乾燥すると、鼻や喉の粘膜が乾燥し弱くなります。そうになると、ウイルスが侵入しやすい状態になります。粘膜はウイルスを防ぐバリアなので、乾燥すると感染しやすくなります。

3 血液の流れが悪くなる

寒いと血管が縮み、暑いと広がります。これが繰り返されると血の流れが悪くなり、体が冷えやすくなります。体が冷えると免疫機能がうまく働かなくなり、ウイルスに負けやすくなります。

4 風邪やインフルエンザなどにかかりやすくなる

インフルエンザウイルスは寒くて乾燥した空気が大好き！寒暖差で空気が乾燥すると、ウイルスが長く生きてしまうので感染しやすくなります。



寒暖差による体調不良や感染症のリスクは、急激な気温の変化に体が追いつかないために起こります。適切な衣服や室温調整を行い、免疫力を高めるための生活習慣を身に付けることが大切です。風邪やインフルエンザ等の感染症予防策を講じ、体調を守るために日々のケアを意識しましょう。



夜に咳がひどくなるのはなぜ？

☆気管支の収縮

夜になると、私たちの体はリラックスして休むために「副交感神経」という神経が活発になります。この副交感神経が働くと、気管支（空気の通り道）が自然と細くなりやすくなります。そのため、夜はちょっとしたほこりや空気の乾燥など、わずかな刺激でも咳が出やすくなってしまいます。

☆寝る時の姿勢

寝転がると鼻水や痰がのどに流れ込みやすくなり、気管支を刺激します。

★頭を少し高くして寝よう

呼吸を楽にし、鼻水がのどに流れるのを防ぎます。タオルなどを使って丁度いい高さに調整しましょう。

★のどを潤す

のどが潤うと咳が緩和されます。