

★体温が高いと...

- ・成長ホルモンが
出やすくなる!!
- ・免疫カUP
- ・内臓脂肪方が燃えやすくなる!
- ・酸素や栄養素がエネルギーに変わりやす
く、熱が作り出される。



★体温が低いと...

- ・基礎代謝が下がる。
- ・免疫力が下がる。
- ・血行が悪くなる。
- ・太りやすく、生活習慣病になりやすい!



睡眠不足や朝ごはん抜き、
運動不足などで体温調節が
うまくいかないと体温に!

「早寝・早起き・朝ごはん」で
生活リズムを整え、平熱を
保ちましょう。



からだをあたためる食べ物をとるようにしましょう。
あたためるもの

ごぼう、かぼちせ、ねぎ、しょうが、
にら、糸エ茶

ひやあもの

生野菜、冷たい飲み物、
バナナ、コーヒー、緑茶



38℃~40℃の発熱時に
しっかりとつかることで
副交感神経の活動が
活発になって、自律神経
のバランスがよくなります。

1日の中で体温が一番低い
朝にウォーキングをすると、
体温が0.9℃~1℃アップ
歩いたり、自転車乗る登校は
いいです。

首や手首、足首には太い血管が
通っていて、冷たい空気にあると
冷えやすいです。また、おなかを
あたためることも大切なので
マフラーや手袋、腹巻き
などで保温しましょう。

