

ほけんだより 11月

愛媛県立今治工業高等学校
生徒保健委員会
令和元年11月号



11月8日は立冬で、暦の上では冬が始まります。と言っても、まだまだ気持ちのいい秋晴れの日も多いですね。イチヨウの黄金色にも秋を感じます。イチヨウが黄金色に染まる時期には、葉を落とす前に養分を十分に蓄えているそうです。みなさんも本格的な冬が来る前に、カゼやインフルエンザに備えて、免疫力を上げておきたいですね。



ウイルスや細菌を / 侵入させない 粘膜免疫

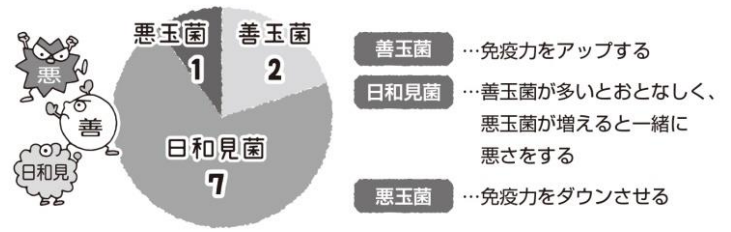
体の中に入ろうとするウイルスや細菌を、目・鼻・口・腸の粘膜でブロック。体の外に追い出します。特に大腸は多くのウイルスや細菌をブロックしています。



腸の調子をよくして、免疫力を高めよう

腸には100兆個もの腸内細菌が住んでいます。1,000種類以上と言われる腸内細菌には善玉・悪玉・日和見がいて、このバランスがいいと腸は健康で、免疫力も高まります。

腸内細菌のよいバランス



腸内環境をよくするために 善玉菌を増やそう

善玉菌の代表、乳酸菌を含むものを食べよう
● ヨーグルト チーズ みそ 納豆 キムチなど



乳酸菌のえさになる食物繊維やオリゴ糖を含むものを食べよう

ウイルスや細菌を / やっつける 全身免疫

粘膜の免疫を突破して体の中にウイルスや細菌が侵入してきたら、全身免疫の出番です。免疫細胞たちが全身を回って敵を捕まえ、攻撃します。



免疫細胞を元気にして 免疫力を高めよう

免疫細胞のほとんどは白血球の仲間たちです。白血球たちの動きを活発にするためのポイントは？

バランスよく 食べよう

とくにたんぱく質やビタミン、ミネラルは免疫細胞を産生し、活動を活性化します。

平熱を 36度以上に 保とう

平熱が36度より低いと血流が悪くなり、免疫力が下がると言われます。

ストレスを 発散しよう

ストレスが続くと自律神経のバランスが乱れると、免疫力が下がると言われます。

カゼ・インフルエンザに備えて

免疫力を高めよう

もうすぐ冬。
□□□□
に気をつけて

□にはひらがな4文字が入ります。どれも同じ4文字です。

冬にも 水分補給は 大切

鼻やのどが□□□□すると ウイルスなどを追い出す 線毛の動きが鈍くなります。

加湿器で 部屋の湿度は 50~60%に

部屋が□□□□すると ウイルスが 部屋中に広がります。

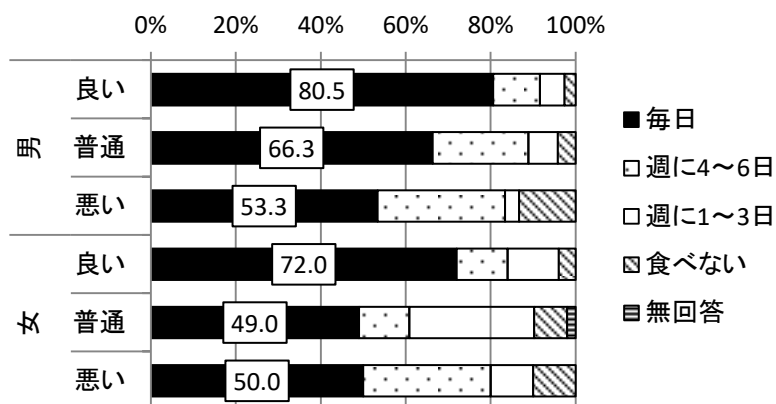
保健委員会より

体調管理に関するアンケートご協力ありがとうございました。現在の体調についての質問には90%以上の人が「良い」「普通」と答えていました。体調を整えるには、**バランスの取れた食事、適度な運動、感染予防、ストレス発散**などが大切です。食事面については、男女共に体調が良いと答えた人のほうが朝食を毎日取っている割合が高いです。良い体調で過ごせるよう、みなさんも朝食を食べるように心掛けましょう。

また、インフルエンザについては予防接種を毎年受けている人は男女共に20%を下回っています。感染予防のため、できるだけ予防接種を受けるようにしましょう。



1週間にどのくらい朝食をとっていますか



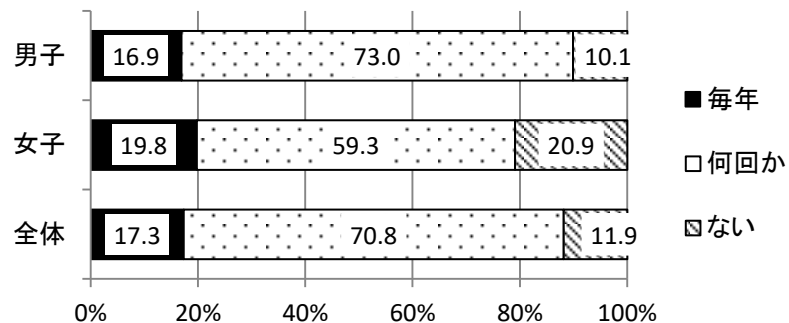
朝食を食べないと起こる“悪い症状”

- ・昼食と夕食の1日2回の食事では、1日に必要な栄養素が十分にとれず、栄養不足や貧血を引き起こします。
- ・空腹状態が長くなると、胃腸が栄養分を蓄えようと活発に働き、1回の食事が多くなりやすく肥満の原因になります。肥満は多くの疾患の要因になります。
- ・脳にエネルギーが送られにくくなり、血糖値が低いままの状態が続くと、頭がスッキリしない、イライラするなど集中力が欠如し、思考力が低下します。

朝食を食べると起こる“良い症状”

- ・脳も含めた全身の体温が上昇するため、身体が目覚め活発に活動できます。
- ・腸にとっても朝食は大切です。朝5時くらいから腸は動き出し、朝食によってさらに腸の活動が活発になり、排便を促す作用があります。
- ・1日の体のリズム（サーカディアンリズム）を整えます。

インフルエンザの予防接種をしたことがありますか



インフルエンザの予防接種を受けよう！！

最近、グンと気温が下がり、寒くなってきました。今年はインフルエンザの流行が早まっています。感染しないために、予防接種を受けることも考えてみてください。

インフルエンザワクチンは、感染後に発病する可能性を低減させる効果と、インフルエンザにかかった場合の重症化防止に有効と報告されています。ワクチンの予防効果は接種後2週間から5ヶ月程度。接種時期は、流行が始まる前に、遅くとも12月中旬までに接種するのが望ましいでしょう。

2年生は1月に修学旅行を控えていますので、11月中旬を目処に接種することをお勧めします。できるだけたくさんの方が予防接種を受けることで、その集団における予防効果が期待できます。