



平成27年1月8日発行
金沢商業高等学校 保健室

2015年、新年のはじまりです。そして今年も風邪・インフルエンザが流行する季節となりました。昨年末から本校でも、インフルエンザが発生しています。疲れがたまると免疫力が低下し、病気にかかりやすくなります。体調管理には十分に気をつけましょう。

今月はここに注意!! インフルエンザ

インフルエンザウイルスは、のどの粘膜にくっついてから20分ぐらいで細胞に侵入し、増殖を始めます。そのため、激しい症状が突然起こるのが特徴です。

突然の発熱・全身の痛み（関節痛・筋肉痛）・頭痛・起きていられないほど体がだるいなどの症状が現れたら、インフルエンザかもしれません。医療機関で診察を受けるとともに、登校や外出を控えましょう。診断されたら、必ず学校に連絡してください。



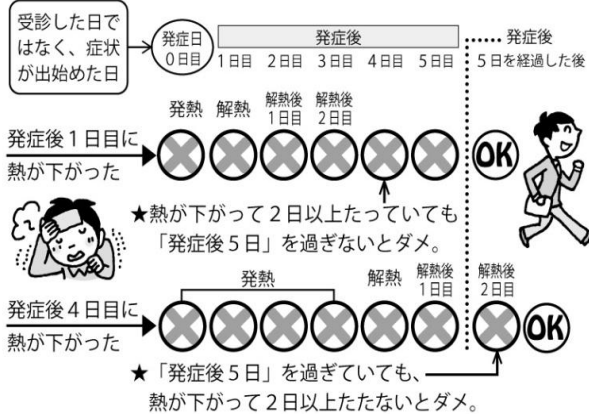
早わかり

インフルエンザの出席停止期間

インフルエンザと診断された場合の出席停止の期間は、法律*で次のように定められています。

発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日（幼児にあっては、3日）を経過するまで

● 実際の例で考えてみると... ●



*学校保健安全法施行規則の一部を改正する省令（平成24年文部科学省令第11号）

手の洗い方 ※30秒以上、流水で行なう

- ①液体せっけんを泡立て、手のひらをよくこする。
- ②手の甲を伸ばすようにこする。
- ③指先、つめの間を念入りにこする。
- ④両指を組み、指の間を洗う。
- ⑤親指を反対の手でにぎり、ねじり洗いをする。
- ⑥手首も洗い、よくすすぎ、よく乾燥させる。



せきエチケット

- ・せきやくしゃみをほかの人に向けてしない。
- ・せきがでるときは、できるだけマスクをする。
- ・マスクがない場合は、ハンカチ、ティッシュ、タオルなどで口を覆う。
- ・手でせき・くしゃみを受け止めた場合は、すぐに手を洗う。



体温が1℃下がると、免疫力は30%低くなります

自分の平熱より1℃下がると免疫細胞の働きは30%低くなります。1℃上がると5～6倍になるといわれています。もともと平熱が35℃台しかない人は、免疫力も低いというわけです。

■平熱が低い人は体温を上げよう!!→体温を上げるためにこんなことを実行しよう。



運動しよう。筋肉が増えると体温も上がる



お風呂で湯船に10分つかりと1℃くらい体温が上がる



冷たい食べ物は体温を下げる。朝は特に温かいものを

■食事と免疫力→免疫力を高める食べ物は？



免疫力を高めるために、これだけを食えばいい、というものはありません。免疫細胞をつくるもとになるのはタンパク質。鼻やのどに入ってきたウイルスを押し出す役目の粘膜にはビタミンが大事。ビフィズス菌は免疫細胞がたくさんいる腸の環境を整えます。このほか、ポリフェノールなどにも免疫力を高める効果があるとされています。

■笑い免疫力→笑いがカラダを救うって、ホント？



私たちが笑うと脳にその情報が伝わり、NK細胞を活性化する物質が生産されます。反対に、悲しみやストレスなどのマイナスの情報が伝わると、NK細胞のはたらきはパワーダウンします。おもしろいのは、本当におかしくて笑ってなくても（たとえば声をだしてアハハと笑ってみる）と、脳は楽しいと勘違いするといわれています。

健康な心を支える12か条

5. 考えるだけでなく行動しよう

考えたり解ったりしていても、実際に行動しなければ何も変わりませんし、何の気づきも生まれません。実践すること、行動することがとても大切です。体験して始めて自分のものになるのです。



6. 自分の本来の欲求に目覚めよう

自分は何を求め、何を喜び、何を望んでいる人間なのか、自分の本来の欲求は何なのかをはっきりさせましょう。これは、自分に目覚めるということですが、なかなか難しいかもしれません。しかし人生において、とても大切なことです。目の前にある仕事を一生懸命にやっていくうちに、だんだんはっきりしてくるものです。