ほけんだより 10月

令和元年１０月
金沢商業高等学校保健室

１０月になりました。みなさんの制服も夏服から冬服になり、見た目にも季節の移り変わりを感じます。でも秋は日々の気温差が大きな時期です。天気のいい日は特に朝夕の気温差が大きく、１日の最高気温が２５℃を超えて暑い日もあります。また、雨の日には昼間でも、１５℃くらいまでしか上がらない日もあります。そんな日は冬服でも寒く感じるかもしれません。肌着や上着でコントロールして、体調管理をしてください。





９月１８日付で石川県がインフルエンザの『流行期』に入ったとの情報提供がありました。例年と比べ、２か月以上も早いそうです。今後「金商デパート」や２年生は「修学旅行」もあります。本格的な流行シーズンが来る前に、風邪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。また、風邪症状がある場合、感染を広げないために一人一人がしっかり手洗いやマスク、咳エチケットで「かからない」「うつさない」対策を実践しましょう。

＼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



- 善玉菌 …免疫力をアップする
- 日和見菌 …善玉菌が多いとおとなしく、悪玉菌が増えると一緒に悪さをする
- 悪玉菌 …免疫力をダウンさせる

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。
白血球たちの働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



ストレスが続き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・インフルエンザ予防の味方 せきエチケット



せきやくしゃみをしている人が増えてきました。
お友だちにうつさないためにはどうしたらいいのかな？

せき・くしゃみをするときは…



人から顔をそむける
腕で口元を覆う

せき・くしゃみが出ている間は…

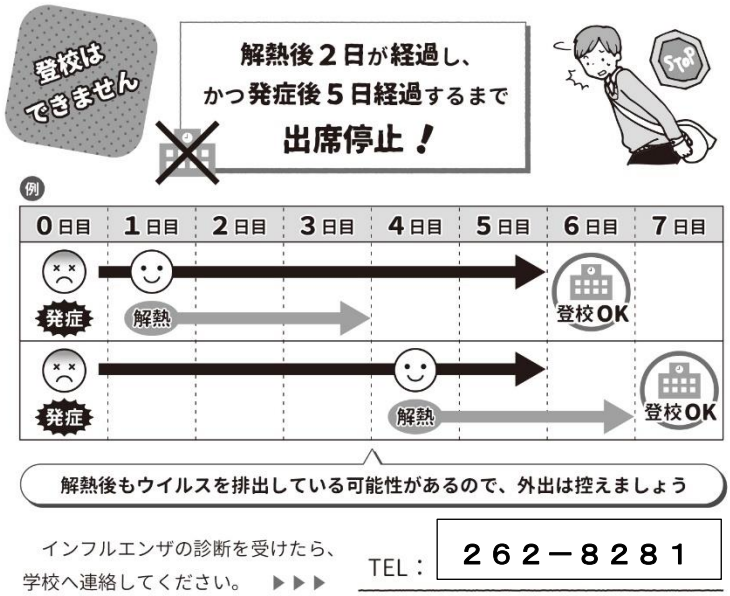


正しくマスクをつけましょう

はなをかんだ後は…



ティッシュはすぐにふたつきのゴミ箱へ



もし、インフルエンザと診断された場合は、すぐに学校まで連絡をお願いします。**出席停止期間を守り**完全に治ってから登校しましょう。

また、登校後に**病欠届が必要**になります。用紙は担任からもらい、保護者に書いてもらってから学校に提出して下さい。その際、**必ず医療機関受診時の領収書または薬剤指示書のコピーを添付**してください。

10月15日は何の日？

ヒント１：日本では簡単にできることです。

ヒント２：世界には、これができなくて命をなくす子どもがいます。

ユニセフの「世界子供白書２０１６」によると、世界で５歳の誕生日を迎えずに、命を終える子どもたちは年間５９０万人。そしてもし、石けんを使って正しく手を洗うことができたら、年間１００万人もの子どもの命が守られるそうです。自分の体を病気から守る、最もシンプルな方法の一つが、石けんを使った手洗いです。正しい手洗いを広げるため、２００８年、ユニセフは毎年１０月１５日を「世界手洗いの日」と定めました。

☆☆ 笑いとストレス ☆☆

私たちは日々、楽しいから笑うという経験をしていますが、笑うから楽しくなるという逆のメカニズムも身体に宿しています。この表情から感情に影響をもたらすメカニズムのことを表情フィードバックといいます。何の感情も抱いていない状態で口角を引き上げると、ポジティブな感情が醸成されることが様々な研究から実証されています。さらに驚くべきことに、ちょっとしたストレスなら笑顔を意図的に作るとそのストレスを低減させられることもわかっています。「ちょっと疲れたな」「ちょっと嫌だな」「ちょっとイラッとするな」…そんなとき口角を引き上げてみましょう。なんと注射の痛みですら、笑顔で緩和されることがわかっているそうです。

