

保健だより

令和元年11月18日
冬の足音号室
津幡高校保健室

暦の上ではもう冬です。



行事が目白押しだった10月も終わり、2019年も残すところ1か月ちょっと。11月8日が立冬だったので暦の上では冬になりました。朝晩冷えるようになってきて、朝布団から出るのが辛いですね。とはいえ、縮こまってばかりもいられません。こんな時だからこそ身体を動かして、体温や免疫力をあげて本格的な寒さに備えましょう！

＊ ＊本格的な『かぜ・インフルエンザ』の季節です ＊ ＊

今シーズンは9月から感染者が出始め、例年になく早いインフルエンザの季節がやってきました。すでに学級閉鎖など対応がとられた学校もあり、これからが本番です。予防対策は万全ですか？予防接種を検討している皆さんは、免疫がつくのに2週間ほどかかるため、早めに打っておきましょう。

かぜの症状

ここまできたら、インフルエンザを疑おう

のどの痛み・せき・くしゃみ・鼻水・頭痛・寒気・発熱・急な高熱・全身の痛み



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。

3つの首をあたためよう

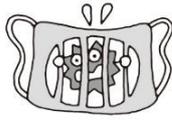


冷えは万病のもと！
しっかり 温めよう。

インフルエンザ vs マスクの効果

ウイルスをマスク内にとどめる

●インフルエンザウイルスの大きさは0.1μm。不織布マスクの目は5μm。これだと通り抜けちゃう？ 実はウイルスを含む咳やくしゃみの飛沫は水分で5μm以上の大きさに。また表面に電気を帯びるので、大きなマスクの目でも、ウイルスを捕捉できるのです。



(1μmは1,000分の1mm)

ウイルスの侵入を防いで予防する

- 飛沫を吸い込む量を抑えます
- ウイルスで汚染された手で鼻や口を触る機会を減らします
- のどの線毛に湿度を与え、ウイルスを排除する力を維持します



インフルエンザは症状がでる1日前から感染力があります。流行時期にはマスクを着用しましょう



118 (いいは) の語呂合わせで11月8日はいい歯の日でした。皆さんの歯や口の中は健康ですか？ 春の検診で、虫歯が2本以上あってまだ受診していないと思われる人へ、10月から個別指導をしています。

「部活で忙しくて…」 「歯医者が苦手！」 などいろいろな理由でまだ受診できていない人も多数……。

せっかくの永久歯を抜かざるをえなくなるまで虫歯を放っておいてしまった人もいました。

それぞれの事情は分かりますが、やはり自分自身を守れるのはあなた自身です。これからテスト期間や冬休みなど、少し時間にゆとりが出てくるはずですよ。

早めにしっかり治療することは、治療期間の短縮や運動のパフォーマンス向上にもつながります。

医療費の助成を使える地域も増えたので、どんどん活用して人生100年時代、一生使える健康な歯を手に入れましょう。



しっかり手洗い。



体力つけよう。



楽しく運動♪

冬が来るよ

生活習慣を見直そう！

ストレス 寒さに負けるな！



まえむき ポジティブで行こう。

夜ふかし NG



しっかり睡眠とろうね。