

ほけんだより 11月

2019. 科学技術高等学校 保健室

「神技祭」に向けて作業をしているときは、ケガに十分注意してください。また、3年生を中心に食べ物を提供するブースに参加する生徒は、衛生管理を徹底して、事故のないよう注意事項を守ってください。



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。イチョウの黄金色にも秋を感じます。イチョ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。皆さんも、本格的な冬が来る前に、カゼやインフルエンザに備えて、「早寝・早起き・朝ごはん」で免疫力をあげておきたいですね。

「しんどい」って？

こんなセリフとともに保健室に入ってくる生徒がたくさん…。「しんどい」には理由があるはず…。詳しく体のことや生活のことを聞くと、「朝食抜き」「寝不足」「部活頑張りすぎ…」「遊びすぎ…」と、だんだん理由がわかってきます。保健室に来る前に、自分の「しんどい」の理由を究明して、症状の改善につなげることも自己管理の一つです。特に3年生は、進学、就職前に「健康管理」も修得して卒業してください。



カゼ・インフルエンザ

のシーズンに備えて

免疫力を高めておこう

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。

予防接種を受ける 免疫反応の練習

予防接種をすることで、インフルエンザウイルスの抗体が作られ体を守ってくれます。抗体が作られるまでは2週間。免疫はその後5か月間続きます。修学旅行や、部活動の合宿を控えている生徒は11月の初めには受けておきたいですね。

注意) 予防接種を受けてもインフルエンザに罹る場合があります。

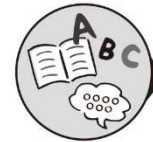


睡眠ってどうして大切？



脳のメンテナンス

起きている間に働き続けていた脳をゆっくりと休めつつ、老廃物を排出しています。



記憶を定着させる

記憶を整理して、必要なものを定着させています。勉強したことも、寝ないと抜け落ちてしまうかも。



体を成長させる

寝入ってすぐの数時間で成長ホルモンがたくさん出ます。骨や筋肉を成長させ、傷んだ細胞を治します。

★ 良質な睡眠のためには…

- ☞ 早起きして朝日を浴びる
- ☞ 3食しっかり食べる
- ☞ 体を動かして遊ぶ
- ☞ スマホを置いて早く寝る

