

# 保健だより

【11月号】  
令和元年11月11日  
さいたま市立大宮西高校  
保健室・保健委員会

## 季節を感じよう。

11月8日は立冬、22日は小雪。秋から冬へと季節が移り変わる時期になりました。季節の変わり目は、体調の変わり目。気温や湿度の変化は、アレルギー症状や皮膚のかさつきなど、ちょっとした体調の変化となって現れることもあります。身の回りの風景から季節を感じるとともに、体の中の変化も感じ取り、健康生活に向けての調整力を育てていきましょう。



## 保健室からのお知らせ

- 「予防に勝る薬なし」冬の感染症に注意しましょう。  
\*快食・快便・快眠で、免疫力を高めた生活を心がけましょう。  
\*咳が出る人は「咳エチケット」…マスクは各自で準備しましょう。
- 日本スポーツ振興センターの手続きが済んでいない人は、速やかに保健室まで報告してください。  
・学校管理下の負傷等により受診した際には、保健室から申請書を受け取り、治療後は速やかに書類の提出をしてください。



# もうすぐ「咳エチケット」

糸原  
君  
が  
ん  
は  
ら  
う  
!!!

- 昨夜はよく眠れましたか?
- 下痢をしていませんか?
- 頭が痛くありませんか?
- 発熱はありませんか?
- 痛むところはありませんか?
- いつもより、からだに重さを感じませんか?

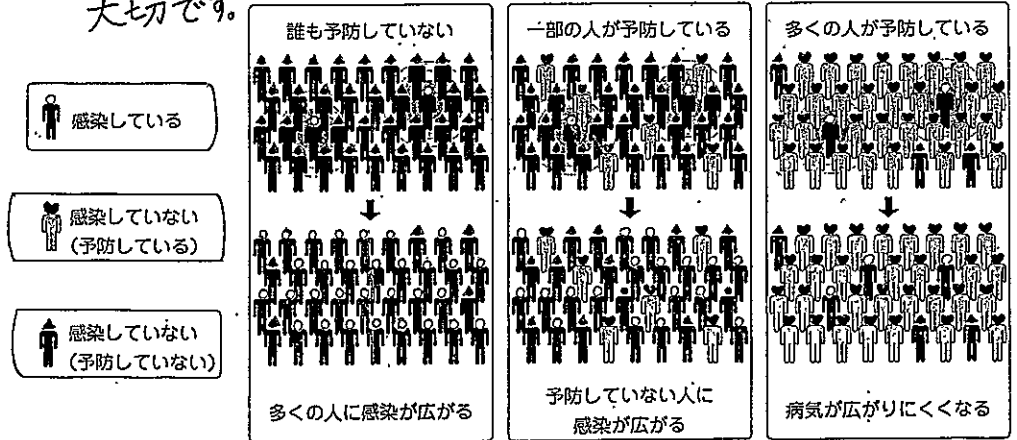
スポーツ前の  
体調チェック!



安全にスポーツをするにはまず、自分のからだをしっかりと向き合うこと。体調がよくないのに無理をすると、途中で急に悪化する場合があります。  
健康管理も、スポーツの一部だということを、忘れずに!!!

# 流行の広がりを防ごう!!!

11月になり寒い日が続きようになりました。  
毎年流行するインフルエンザに備えて健康で強い体をつくりましょう。  
また、インフルエンザを広げないためにはみんなで予防することが大切です。



参考文献  
インタープレス 学校保健ニュース

## どのように感染するのか

- 飛沫感染  
感染した人の咳や、くしゃみに混じったウイルスが体内に入る。
- 接触感染  
ウイルスがついたものに触れた手や鼻で口などを触ることで感染する。

## 正しい予防の方法3つ

- 手洗いをする  
指の間、爪、手首は汚れが残りやすいので、ていねいに洗いましょう。
- マスクをつける  
鼻をしっかりとおさえ、あごまで覆うようにマスクを広げましょう。マスクが大きい場合は、ゴムひもを結んで隙間なくつけましょう。
- 目垂眠をとる  
十分な睡眠やバランスの良い食事などで、免疫力を高めましょう。

ちょっと豆知識  
11月8日  
いい歯の日  
歯みがきしよう!!!

(裏面)  
免疫力の高め方  
(粘膜免疫と全身免疫)

保健委員担当 3-1  
川田、田口

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。

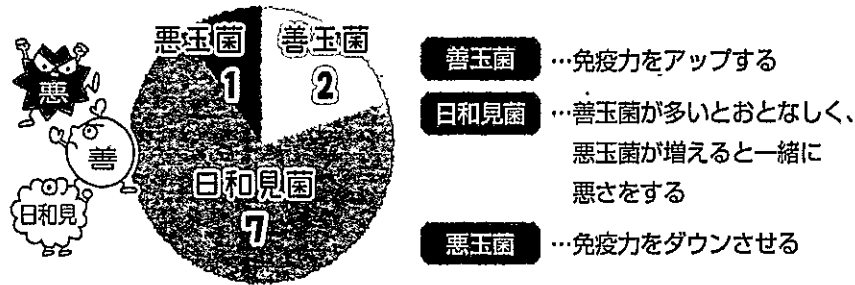
特に大腸は多くのウイルスや細菌をブロックしています。



### 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。

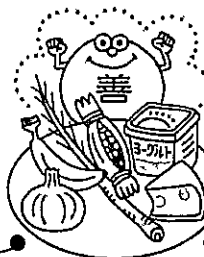
### 腸内細菌のよいバランス



### 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

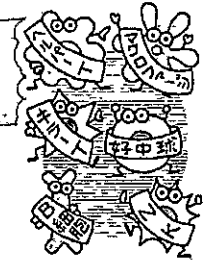
- ヨーグルト チーズ
- みそ 納豆 キムチなど



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。

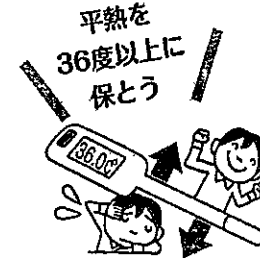


### 免疫細胞を元気にして 免疫力を高めよう

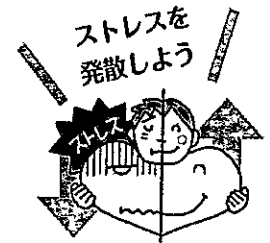
免疫細胞のほとんどは白血球の仲間たちです。白血球たちの働きを活発にするためのポイントとは？



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。



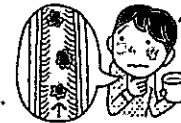
ストレスを発散しよう  
ストレスが続き自律神経のバランスが乱れると、免疫力が下がると言われます。

### もうすぐ冬。



### に気をつけろ

□にはひらがな4文字が入ります。どれも同じ4文字です。



加湿器で部屋の湿度は50~60%に  
鼻やのどが□□□□するとウイルスなどを追い出す線毛の働きが鈍くなります。



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。