

令和2年1月17日

# 保 健 だ よ り

天草中学校 養護教諭 廣瀬 勢子

3学期が始まって1週間が過ぎました。冬休みの健康調査及び生活習慣調査ではインフルエンザなどの感染症などにかかった生徒もおらず健康的に過ごせたようです。また、就寝時間が12時を過ぎてしまう生徒も前回よりも少なくなっています。3学期も手洗い・うがい・規則正しい生活で元気に過ごしましょう。

## インフルエンザとは・・・

- ①突然の高熱と悪寒、頭痛、全身のだるさ、筋肉痛などの全身症状が特徴です。
- ②時には、肺炎や脳症などを併発して重症になることもあります。
- ③インフルエンザはその年により流行の程度に差がありますが、11月から12月に始まり、翌年の1月から3月頃まで流行します。

## インフルエンザの予防法は・・・

- ①流行時は人混みを避ける。
- ②石けんを使った正しい手洗いをする。
- ③栄養、睡眠を十分にとる。
- ④部屋の換気をこまめにする。



## インフルエンザかもしれない、またはインフルエンザの場合は・・・

- ①早めに医療機関を受診して治療を受ける。
- ②安静にして十分治ってから登校する。出席停止の場合は停止の期間をしっかりと守る。
- ③水分（お茶、スープ等）を十分に補給する。

免疫力とは体の中に入ってきたウイルスや細菌をやつける力のことです。  
どうしたら免疫力がアップするのでしょうか？

## 食事と免疫力

免疫細胞をつくるもとになるのはタンパク質です。鼻やのどに入ってきたウイルスを追い出す役目の粘膜にはおもにビタミンが必要です。ビフィズス菌は免疫細胞がたくさんいる腸内の環境を整えます。どの栄養にも免疫力を高める働きがあります。バランスよく食べることが大切です。

## 体温と免疫力

体温が下がると免疫細胞の働きが鈍くなります。ウイルスなどの病原菌を見つけても負けてしまい発病しやすくなります。体温を上げるために朝ご飯を食べましょう。また、運動をすると筋肉が温まり血流がよくなって体温も上がるそうです。

## 睡眠と免疫力

睡眠不足が続くと免疫細胞の働きが鈍くなります。1日の疲れはその日のうちにとるようにしましょう。



## 笑いと免疫力

私たちが笑うと脳にその情報が伝わり NK 細胞（免疫細胞の一つ、24時間体内をパトロールし外敵を即攻撃する。）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情報が伝わると NK 細胞の働きはパワーダウンします。