

保健だより

福島中央高校 保健室
令和元年11月5日

11月8日は立冬です。暦の上では、この日から冬が始まります。本格的な冬が始まる前に、風邪やインフルエンザに備えて、免疫力を上げておきましょう。今年はインフルエンザの流行がすでに始まっている地域もあります。予防注射も早めに受けたほうがいいですね。

ウイルスや細菌を / 侵入させない 粘膜免疫

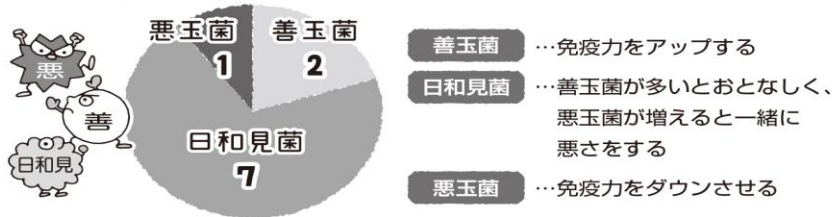
体の中に入ろうとするウイルスや細菌を、目・鼻・口・腸の粘膜でブロック。体の外に追い出します。特に大腸は多くのウイルスや細菌をブロックしています。



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

もうすぐ冬。



に気をつけて

□にはひらがな4文字が入ります。どれも同じ4文字です。



冬にも水分補給は大切

鼻やのどが□□□□するとウイルスなどを追い出さず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。

(C2944:冬)

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。

ストレスを分散しよう



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。

平熱が36度を下回る状態を「低体温」といいます。

こんな症状がある人は、低体温の影響かも…

- * ストレスがたまる
- * 頭痛
- * 胃が痛い
- * 下痢・便秘
- * 眠い
- * だるい
- * ぼんやりする
- * 動きが鈍い

改善するためには、栄養バランスの良い食事・運動・からだを冷やさない…など

虫歯や歯石で歯医者に行かなくなるとはいけませんが、**早めの受診が大切です。**



みがく前
歯ブラシチェック



寝る前
必ず歯みがき



悪化する前
早めの受診

11月9日

いい空気の日 呼吸ってなんですか？

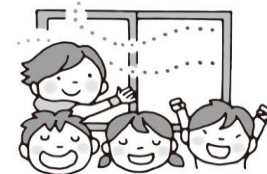
生き物はみんな、生きていくために酸素が必要です。水の中ひつようにいる魚さかなだって、水の中みず なかから酸素さん そをとり入れています。



酸素さん そのやくわりは、からだの中なかの栄養えいようを燃もやしてエネルギーつくを作ること。酸素さん そをとり入れるいるためにするいるのが呼吸こきゅうで、意識いしきしなくても、眠ねむっていても、していますよ。

1回の呼吸かい こきゅうでは約400~500mLの空気くう きを吸すって、酸素さん そをとり入いれます。1日いち にちの回数かい すうは約30,000回かいにもなるそうです。

その呼吸こきゅうの約半分やくはんぶんは室内しつないですと言いわれます。換気かんきをこまめにいして、いい空気くう きの中なかで呼吸こきゅうしたいですね。



私 たちが味あじを感じるかんじるのは、舌したにある「味蕾みらい」というセンサーせんさーのおかげです。生後せいごすぐの赤ちゃんあかちゃんには10,000個この味蕾みらいがありますが、年としを重ねかさねるにつれて減少げんじょうすると言われており、成人せいじんでは7,000個こほどに。味あじを敏感びんかんに感じかんじとる子どもこどもの頃ころには、味覚あじかんの発達はつたつにつながる食しょくの経験けいけんをさせてあげたいですね。

- ★ 食べものの味あじを味蕾みらいに届とどけるのは、だ液だえき。よく噛かんでだ液だえきを出す大切たいせつさを教えてあげましょう。
- ★ 素材そざいの味あじや旨味うまみを感じるかんじるため、薄味うすあじを心がけてください。
- ★ 「甘いあまいとしょっぱいしょっぱいがまざっているね」「これはすっぱいすっぱいけどおいしいおいしいね」と、コミュニケーションコミュニケーションをとりながら食しょく事じを試ためしてみてください。



未来みらいの味蕾みらいのためにできること