

ほげんだより11月

安堵中学校
保健室 No.8
2020.11.4

11月になり、すっかり秋の気候になりました。寒暖差で体調を崩しやすくなるので、服装は工夫してくださいね。10月は体育大会と安中祭がありバタバタの1か月だったと思います。みなさんの素敵な姿がたくさん見られて先生はうれしかったです。11月は少しゆったりできるのではないのでしょうか。心もからだもリラックスできるといいですね。



免疫力を高めてウイルスや細菌から体を守ろう！！

健康観察カードや保健室に検温しにくる人を見ていると体温が35℃台の人がちらほら…！体温が低いと免疫力が下がりやすくなり、体の不調につながります。少しでも体温が上がるよう、朝ごはんをしっかり食べたり、湯船にしっかりつかれるようにしたり、温かい飲み物や食べ物をとるようにするなど工夫してみてくださいね。体を動かすこともおすすめです。

体温が低くないですか？

ヒトの体温は、ふだん36～37℃くらいに保たれています。これより低いと、こんな症状が起こります。

- 手足などの末端が冷える
- 体がだるい
- 疲れやすい
- むくみやすい
- 集中力がない
- カゼなどをひきやすい



体温を上げたい人は

- 冷たいものを食べすぎない
- バランスよく食べる
- 運動をする
- お風呂は湯ぶねにゆっくりつかる
- 規則正しい生活をする
- いらないダイエットをしない

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。

寒くなってくると風邪やインフルエンザも流行ってきます。今年はコロナウイルスの感染予防でマスクや手洗い、手指消毒、換気など、いつも以上に意識をしていますが、引き続き感染対策をしましょう。また、免疫力を高めることで体の中にウイルスや細菌が入るのを防いでくれます。免疫力を高めるためには、規則正しい生活を心がけましょう。ストレスをため込まないことも大切です。自分に合ったストレス分散法を探してみてくださいね。

保護者の方へ…色覚検査のお知らせ…

別紙にて「色覚検査のご案内」を本日本配布しています。色覚検査をご希望の方は、申込書に記入の上、**11月13日(金)**までに担任に提出をお願いいたします。(検査は休み時間や放課後の時間に実施します。)なお、この検査を以前受けられたお子さまは同じ結果になると思いますので、受ける必要はありません。ご不明な点がございましたら、学校までお問い合わせください。

スクールカウンセラー予定〈11月〉 13日(金)、27日(金)

予約したい人は担任の先生や保健室の南まで言いに来てください。
※保護者の方も面談を希望される方は予約が必要です。学校までご連絡ください。 TEL 0743-57-2028

ひとりで抱えこまず、話してみませんか…？