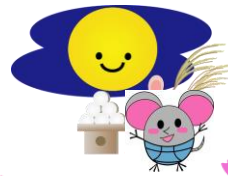




えがお



北本市立西中学校
保健室
令和3年9月8日(水)



夏休みが終わり、2学期が始まりました。何となく眠そうな表情をしている生徒が多いように感じます。9月は気温の差も激しく、風邪をひきやすい時期でもあります。早寝・早起きを心がけて、免疫力をアップさせましょう！今月号は「こんな時代だからこそ、免疫力アップ！」特集です。ぜひ、保護者の方も一緒にご覧ください◎

免疫って何？

私たちが生活する環境の中には目に見えない細菌やウイルスでいっぱいです。「免疫」はその細菌やウイルスから身体を守ってくれる防御システムです。

また、細菌やウイルスと反応する物質「抗体」を作って抵抗力をもつことも免疫です。



免疫細胞の7割が腸にあると言われています



腸は脳に次ぐ多くの神経細胞が存在し、感情にも深くかかわっているため「第二の脳」と呼ばれています。さらに、体内の免疫細胞の7割が腸管(小腸と大腸を合わせた部分)に存在しているので、腸内環境の悪化は免疫力の低下につながり、風邪や病気にかかりやすくなります。

免疫力を高めるためには腸内環境を整えることが大切です。

免疫力を高めるには…？

その1 「睡眠の質を高める」

質のよい睡眠は、リンパ球の増加や細胞の成長や修復、疲労の回復、自律神経を整えることにもつながります。

睡眠の質を高めるためには、体内時計を整えるために出来る限り起きる時間と寝る時間を一定にする、就寝前の入浴、寝る前に携帯電話やパソコンなどの光を浴びない、起床時にはカーテンを開けて日光を取り込む、運動を取り入れるなどがあります。



その2 「ストレス解消と笑いを取り入れる」

ストレスは、自律神経のバランスを崩しやすくなります。ストレスは溜めこまないように、ストレッチや軽い運動を行うなど、日々の生活の中で解消していきましょう。また、笑うことで脳の中に鎮静作用のあるホルモン分泌が促されるなどの効果もあります。

その3 「体を冷やさない、温める」

体温が低いと免疫細胞の働きも弱まると言われています。お風呂では湯船に浸かる、温かい飲み物を飲むなどして、温めることを意識してみましょう。

その4 「適度に体を動かす」

体を動かすことで体温の上昇にもつながる他、自律神経バランスを整えたり、リンパ球を増やす力も高くなります。軽いストレッチや散歩等、無理のない範囲で楽しみながら体を動かすようにしましょう。

その5 「1日3食、バランスの良い食事を心がける」

バランスの良い食事のポイントは、下記の3つの要素が食卓に揃っているかということです。

- ・主食…炭水化物（ご飯など）
- ・主菜…タンパク質（肉・魚・卵・大豆製品など）
- ・副菜…ビタミンやミネラル類（サラダ・煮物など）

朝食は体温の上昇や基礎代謝量を上げる効果や、体内時計を整える働きもあり、免疫力を高めることにつながります。



その6 「腸内環境を整える」

腸内の善玉菌は腸内を酸性にすることにより悪玉菌の増殖を抑え腸の運動を活発にし、病原菌による感染の予防につながります。また、善玉菌自体を構成している物質が、免疫力を高めることも報告されています。

善玉菌を増やすため、ヨーグルト・納豆などのビフィズス菌・乳酸菌を含む発酵食品、野菜類や豆類、果物類に多く含まれているオリゴ糖や食物繊維の摂取などを意識してみてくださいね。

自分でできる？

救急処置クイズ！

9月9日は救急の日

A

すりきず

こうてい ばし
校庭で走っている
ときにころんだ！



①水道で砂やどろ
を洗い流す

②すぐにばんそう
こうをはる

③そのまま保健室
で先生に見せる

B

さしきず・きりきず

ぬい針が手に
ささって血が出た！



①風を送って傷口
をかわかす

②きれいなハンカ
チでおさえる

③友だちに見ても
らう

C

鼻血

とも
友だちとぶつかって
鼻血が出た！



①上を向いて首の
後ろをたたく

②血がたれないよ
う走って保健室
に行く

③顔を少し下に向
けてすわり、鼻
をつまむ

D

つき指

ボールが指先に
あたった！



①指を引っばる

②動かしながらあ
たためる

③なるべく動かさ
ずに冷やす

E

やけど

りょうり
料理をしていて
お湯が手にかかった！



①流水で冷やし続
ける

②ためた水で冷や
し続ける

③保冷剤で冷やす

F

虫さされ

げこうちゅう
下校中にハチに
さされた！



①水だけで洗って
冷やす

②石けんで洗って
冷やす

③石けんで洗って
あたためる

かがく ぶしつ かびんしょう 化学物質過敏症とは？



化学物質過敏症は、洗剤、柔軟剤、アルコール消毒剤、芳香剤などの日常生活で私たちが何気なく使用しているものに含まれる化学物質に接触することで、頭痛やだるさ、不眠などの症状があらわれる疾病です。発症するとごくわずかな化学物質に対しても敏感な状態となります。

あなたにとって便利な「日用品」や気持ちの良い「香り」が、近くにいる人が困る原因になっていることがあります。みなさんのご理解をお願いします。

《症状》

頭痛，吐き気，めまい，動悸，呼吸困難，粘膜刺激症状（目やのどの痛み），全身のだるさ，皮膚の赤み，かゆみ，異常発汗，不眠，不安感，思考力低下等

《原因となるもの》

柔軟剤、洗剤、香水、芳香剤

消臭剤、化粧品、整髪料、

防虫剤、虫よけスプレー等



柔軟剤、芳香剤などの強い香りによって様々な症状が出ることもあり、「香害」と呼ばれることもあります。



このような症状で苦しんでいる人が近くにいるかもしれません。まずは、化学物質過敏症について理解を深め、用法・容量をきちんと守って使用しましょう。

ほけんしつより

みなさんは春に健康診断を行います。先生方の多くは夏休み中に健康診断します。みなさんは身長伸びに一喜一憂していますが、大人になると「体重」や「コレステロール」に一喜一憂します。みなさんのご家族はどうでしょうか？親の健康状態、どこまで知っていますか？

私も健康に人一倍興味があるので、いろいろ試してはいますが、理想に近づくどころか、どこがゴールなのかもわからなくなってきました…。今、自粛中だからこそできることをやろう！と動画配信サイトを見ながら身体を動かしたり、子どもと縄跳びをしたり、プチ断食をしたり…。結局は、家族元気に、毎日笑っていられば幸せなのかなと感じた今日この頃でした☺