

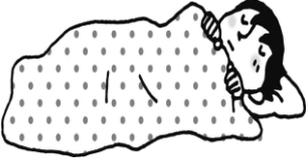


平成26年 12月 15日
石川県立金沢二水高等学校
保健室・生徒保健委員会

今年も気づけば残すところあとわずかとなりました。冬は感染症がはやりやすい季節です。寒さや疲れで身体の免疫力が低下し、感染症にかかりやすくなります。これからが冬本番！！寒さがますます厳しくなってきます。寒さに負けないよう体調管理に注意しましょう。



免疫力を高める ～免疫力を高めて風邪・インフルエンザウイルスを撃退～

<p>バランスの良い食事</p> <p>現代は食生活の偏りなどにより栄養バランスが乱れ、そのために免疫に大切な栄養が不足し、免疫力低下を招いていることが多く見られます。炭水化物・タンパク質・脂質のエネルギーとなる三大栄養素とこれに体の機能維持や調整するために必要なビタミン・ミネラルをバランスよく、意識して摂取しましょう。</p>	<p>良質の睡眠をとる</p> <p>睡眠の乱れによって、免疫力は低下します。たとえ、心労があって眠れなくても、体を横にして休めているだけでも免疫力は高まると言われています。</p> 	<p>適度な運動をする</p> <p>体内にウイルスが侵入してきたときに戦う免疫細胞（NK細胞）は運動によって活発に働くようになります。体育の授業も手を抜かず真剣に取り組みましょう。</p> 	<p>ストレスをためない</p> <p>嫌なこと、クヨクヨすることはよくあることです。それをどう受け止め、対処するかは自分次第。考え方や気持ちの切り替えて軽減することもできます。また、自分なりのストレス発散方法を見つけしておくのもいいでしょう。</p> 
<p>笑う</p> <p>「笑うこと」が免疫力をアップさせると言われています。たとえば、作り笑いでもNK細胞は活発になるそうです。お笑い番組を見ながら笑うことをおすすめします。</p> 	<p>体温を下げない</p> <p>平均体温が1度下がると免疫力は37%下がり、1度上がると免疫力は60%活性化されると言われているように体温は免疫力に大きく左右します。規則正しい生活リズムと適度な運動で体温を下げないようにしましょう。</p>	<p>薬を乱用しない</p> <p>薬は緊急、命の危険、重病、慢性疾患、感染症以外はなるべく服用を控えましょう。医薬品とはいえ、薬への安易な依存は免疫力を低下させます。</p> 	

予防する

<p>手洗い・うがい</p> <p>手洗い・うがいは感染予防の基本です。こまめにしっかり行いましょう。手洗いは石けんを使用し丁寧に洗いましょう。</p> 	<p>教室や室内の換気</p> <p>寒いからと言って窓を閉めきっていませんか？空気中にはウイルスや菌・埃などが飛び交っています。風を通して空気を入れ換えましょう。</p> 	<p>マスクを上手に使う</p> <p>風邪症状があるとき、人が多い所へ出かけるときは、マスクを使いましょう。マスクは口ではなく、鼻までしっかりおおって使用しましょう。</p> 	<p>予防接種</p> <p>インフルエンザは接種後2週間から効果が出ます。発症を抑えたり、また発症した場合でも重症化を防ぎます。ただし、副作用などもあるので、接種の際には、保護者や医師とよく相談してください。</p>
---	---	--	--



視力・歯科未受診の生徒へ

視力・歯科未受診の生徒に対して保健室では昼休みに個別指導をしました。その中で最も多い未受診の理由が“時間がない”でした。冬休み中は比較的受診する時間がとりやすいと思います。この機会にぜひ受診して下さい！！

受診済みの人はお知らせを保健室に出して下さい。