

ほけんだより 11月

川越高等学校 保健室
令和元年11月 1日

11月8日は「立冬」^{りっとう}暦の上では冬の始まりです。季節の変わり目のこの頃は、昼夜の寒暖の差が大きく1年の中で最も体調を崩しやすい時期でもあります。本格的な寒さの始まる前に、カゼやインフルエンザに備えて、免疫力を高めておきたいですね。

免疫力を高めよう！

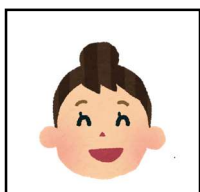
☆ まずはウイルスや細菌を侵入させないために

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して、体の外に追い出すことを考えましょう。粘膜を強くするには、免疫強化が一番！よく言われているのは、腸の調子をよくすること、腸内環境をよくするために、発酵食品を積極的に摂るのがベストです。♪

☆ 免疫力は「腸でつくられる」といわれています。そのための食事はとても大切です！

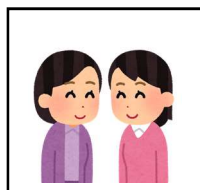
- ・壊れた細胞を立て直す「たんぱく質」
(肉類、魚介類、卵、大豆、大豆製品)
 - ・粘膜を整え強くする「ビタミンA」
(ほうれんそう、かぼちゃ、にんじん、ブロッコリー)
 - ・そして粘膜の健康維持に必要な「ビタミンC」
(いちご、みかん、キウイ、じゃがいも、かぼちゃ)
- などを、意識してバランスよく食べましょう♪

発酵食品を
摂ろう！



笑いの力 ~笑顔が自分を救ってくれる~

私たちが笑うと、免疫のコントロール機能をつかさどっている間脳に興奮が伝わり、情報伝達物質の神経ペプチドが活発に生産されます“笑い”が発端となって作られた”善玉”の神経ペプチドは、血液やリンパ液を通じて体中に流れ出し、ナチュラルキラー^{ナチュラルキラー}細胞の表面に付着し、ナチュラルキラー^{ナチュラルキラー}細胞を活性化します。今では、ナチュラルキラー^{ナチュラルキラー}細胞が、がん細胞への攻撃に効果的に働くことがわかっています。



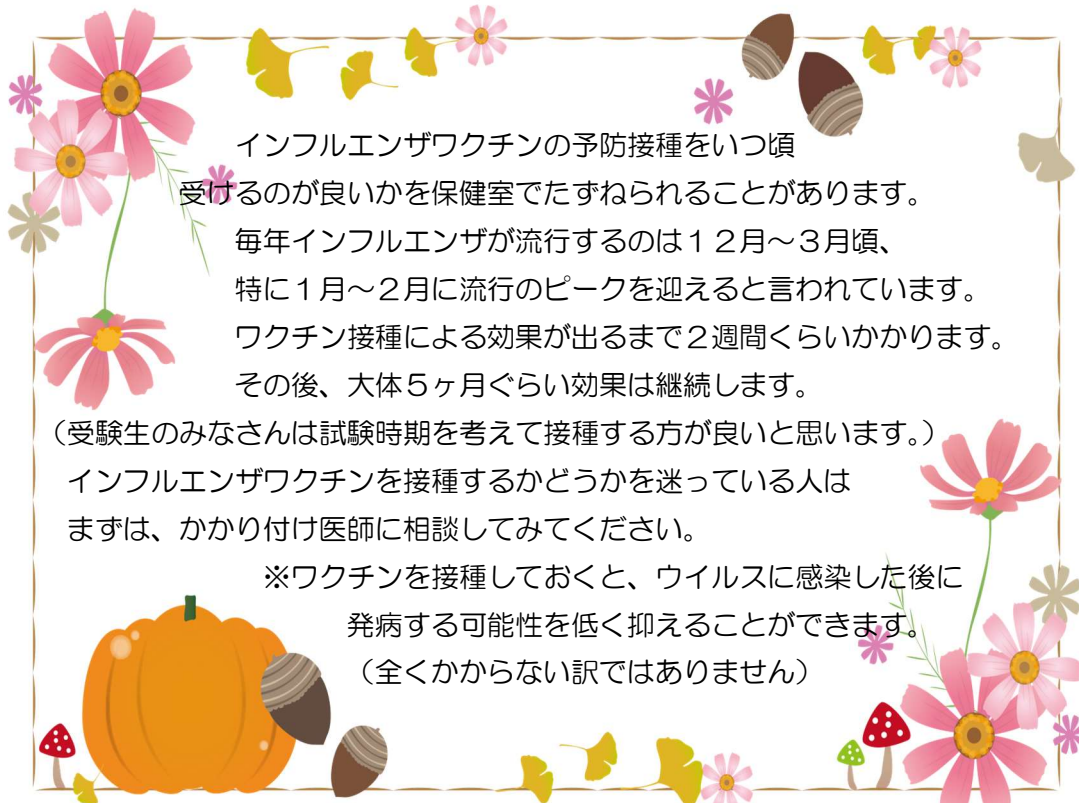
ナチュラルキラー
N K 細胞

(はたらく細胞より)



©清水茜

予防接種どうしよう？



インフルエンザワクチンの予防接種をいつ頃

受けるのが良いかを保健室でたずねられることがあります。

毎年インフルエンザが流行するのは12月～3月頃、

特に1月～2月に流行のピークを迎えると言われています。

ワクチン接種による効果が出るまで2週間くらいかかります。

その後、大体5ヶ月ぐらい効果は続きます。

(受験生のみなさんは試験時期を考えて接種する方が良いと思います。)

インフルエンザワクチンを接種するかどうかを迷っている人は

まずは、かかりつけ医師に相談してみてください。

※ワクチンを接種しておく、ウイルスに感染した後に

発病する可能性を低く抑えることができます。

(全くかからない訳ではありません)

アレルギーなど自分の体質もあるので、よく医師に相談してから受けてくださいね(^-^)

インフルエンザ予防の5カ条

一、予防接種

発病の可能性を低下させ、重症化を防ぐ効果があります。

二、外出後の手洗い

せっけんと流水で、指や爪の間まで、ていねいに。

三、湿度を50～60%にキープ

湿度が低いと、鼻やのどの粘膜の働きが低下し、感染しやすくなります。

四、休養と栄養

抵抗力を高めるために必須です。

五、人ごみを避ける

混み合った電車やバスなどに乗るときには、マスクをつけましょう。

マスクの効果

1 咳やくしゃみのしぶきが

飛び散るのを防ぐ

かぜやインフルエンザのウイルスは、咳やくしゃみのしぶきに混じって飛び散り、まわりの人の鼻やのどにとりついて感染します。マスクをし、近くにいる人から顔をそむけることで、しぶきが直接かかるのを防げます。

2 鼻をさわる機会が減る

無意識に鼻をさわったり、指についたウイルスがドアノブや机などを通して、ほかの人に広がる場合があります。マスクをつけることで、直接鼻をさわることが減り、ウイルスの広がりを防ぐ効果が期待できます。

・・・スクールカウンセラー来校のお知らせ・・・

11月 1日(金) 8日(金) 15日(金) 29(金)

13時から ※誰でも相談できます。

カウンセラーは、
太田仁先生です。
予約は 保健室まで