

知って得する！保健通信

令和4年12月16日
桑名北高校保健室
No.8

今年も残り2週間となりました。振り返るとどんな一年でしたか？今年も新型コロナウイルス感染症の影響で我慢しないといけないこともたくさんあったと思います。そんな中でできたことも、あと一歩足りなかったことも、頑張った日々はみなさんをきっと成長させてくれています。寒さも厳しくなりますが、せっかくの冬休みが「寝込んで台無し」にならないよう、感染症には十分注意したいですね。

免疫力を上げるための4つのポイント



① 代謝・体温を上げる！

免疫細胞が正常に働ける体温は36.5度程度で1度下がると免疫力が30%程下がり、1度上がると免疫力が最大5～6倍上がると言われています。また、体温が上がると副交感神経という、心拍数や血圧を下げる働きがある神経が優位になって体がリラックスするため、ストレスの軽減にもつながります。1日10分程度でよいので、少し汗をかくくらいの運動ができるといいですね。毎晩40度くらいのお風呂に浸かりましょう。温かい飲み物もおすすです。

② 質のよい睡眠をとる！

睡眠中は心も体も緊張状態から解き放たれてリラックスするため、免疫細胞が非常に活発になります。質のよい睡眠をとるポイントは、以下のとおりです。

- ・毎日同じ時間に目覚め、同じ時間に寝る
- ・朝日を浴びる
- ・朝食をしっかり摂る
- ・寝る2～3時間前に入浴を済ませる
- ・寝る直前に食べない
- ・寝る前のTV やスマホをやめる



③ 食事に気を配って腸内環境を整える！

腸内の有用菌(いわゆる善玉菌)を増やして腸内環境を整えるヨーグルトや納豆などの発酵食品、免疫細胞の働きを高めるビタミンが豊富な緑黄色野菜などを食事に取り入れると良いでしょう。そのほかに、ごぼうや玉ねぎなどの野菜や玄米、全粒粉のパンなどにも体を温める効果があります。まずはいろんな食材をバランス良く摂ることを意識してみてください。



食べ過ぎない！



④ よく笑う！ 作り笑いでも免疫力が高まる！

笑うと血の巡りが良くなり、免疫細胞の働きが活性化されます。笑っている時は自然と腹式呼吸になります。腹式呼吸は、体内に多くの酸素を取り込んで内臓に刺激を与えられるため、血流が良くなり、新陳代謝も活発になるのです。血液中には、白血球などの免疫細胞が存在し、ウイルスや異物を攻撃するためにパトロールをしています。しかし、血流が悪いと体内を十分に巡回できないため、即座に攻撃ができません。血行が良くなれば、免疫細胞が体内をスムーズに巡回してウイルスや異物をすぐに攻撃できるため、免疫力のアップにつながります。笑う気分にならない時は、作り笑いでも筋肉を使うことにより本当に笑った時と同じ効果が期待できるので、少し口角を上げてみましょう。笑顔を作るだけで気分も明るくなり、心と身体に良い影響をもたらしてくれますよ。

3つの首を温めて体ポカポカ



北風がピューツと吹いたら、
体がガクガク…

そんなあなたは、「首」「手首」「足首」の3つの「首」を寒さから守れていないのかも。
3つの首には体中をめぐる血管が集中しているので、温めると体の内側からポカポカするのです。

首

ネックウォーマーをつけたり、
ハイネックの服を選ぼう

手首

外に行くときは
手袋を忘れずに

足首

締めつけない、
厚手の靴下を◎



体ポカポカで、元気に冬を過ごしましょう！

Q. 発熱は何度から？

- 1 37.0度
- 2 37.5度
- 3 38.0度



答えは…②です。

医学的には

- ・高熱：38.0度以上
- ・発熱：37.5度以上

ただし、37.5度以上でないと発熱していないのかというと、そうとも言い切れません。これはあくまで「医学的には」。平熱は人によって大きく違います。平熱が35.8度など低い人は、37.2度でも「体がづらい…」と感じ、発熱と言える状態になることも。反対に、平熱が37.2度と高い人は、37.5度でも元気な場合があります。

大切なのは、普段から体温を測り、自分の平熱を知っておくこと。

「なんだか調子が悪いな…」と感じたら、外出せず、早めに休んでくださいね。



感染対策を
いかりしょ

県内でも新型コロナウイルス感染者が多い毎日が続いていますね。冬休み中も感染した場合は学校までお知らせください。休日・夜間・12/29～1/4は、三重県立学校緊急時間外受付「052-982-9350」までご連絡をお願いします。冬休み中も換気・マスク・石けんによる手洗い・うがい・早寝早起き朝ごはんでしっかり予防しましょう。

感染対策にピッタリな湿度は？

ゲヘ 寒くて

空気が乾燥した部屋、
最高～！！



もしあなたの部屋が、ウイルスからこんなふうに使われていたら、感染のリスク大！

ウイルスは温度が低く、乾燥した空気では活性化します。そして、空気中を漂い、口や鼻から人の体内に侵入します。

そこで感染対策に効果的なのが加湿。

湿度の目安

✕ 40%以下

ウイルスが増殖・活性化する

◎ 40～60%

ウイルスが増殖・活性化しにくい

人にとっても
快適！

▲ 60%以上

ジメジメ…。ダニやカビが発生しやすい

室温は
18度以上が◎



加湿器や濡れタオルなどを活用して、上手に湿度を調整しましょう。



ひとりでも悩まず相談しよう

保護者や担任の先生、養護の先生、スクールカウンセラーなどに相談しましょう！ みんなあなたの味方です。
★印は保護者からの相談にも対応します。

子ども専用相談窓口

子どもSNS相談みえ
平日 17:00～22:00

中学生、高校生のみなさん、いじめ等について
悩んだときは、気軽に相談してください。



チャイルドヘルプラインMIEネットワーク
(全般的な悩み相談) 電話・チャット・メール
こどもほっとダイヤル (通話料無料)

Tel 0800-200-2555

毎日13:00～21:00 (年末年始は休み)

チャイルドライン (通話料無料)

Tel 0120-99-7777

毎日16:00～21:00 (年末年始は休み)



子ども弁護士ダイヤル (三重弁護士会)
Tel 059-224-7950

月～金曜日 9:00～12:00, 13:00～17:00

いじめ、体罰、虐待など、「子どもの人権問題」に関する、子どもからの相談を無料で受け付けています。専用電話番号で受付を行い、弁護士から折り返し電話します。三重県内にお住まいが、三重県内の学校又は職場に通学・通勤されている方に限ります。

あなたはひとりじゃない (18歳以下向け)

孤独・孤立で悩みを抱えている方が、各種支援制度や相談先を探せる自動応答によるシステムです。また、悩みを抱える人が支援の声を上げやすいよう、よくある質問とその回答や専門家からの情報を掲載しています。



非行・犯罪行為などの相談

★三重県警察少年相談110番

Tel 0120-41-7867 (通話料無料)

月～金曜日 9:00～17:00 (祝日、年末年始除く)

★少年サポートセンター

北勢少年サポートセンター Tel 059-354-7867

中勢少年サポートセンター Tel 059-227-7867

南勢少年サポートセンター Tel 0596-24-7867

伊賀少年サポートセンター Tel 0595-64-7837

月～金曜日 9:00～17:00 (祝日、年末年始除く)

★三重法務少年支援センター

Tel 059-222-7080 月～金曜日 9:00～17:00

ネットトラブル相談

★違法・有害情報相談センター

(ネットトラブル)

インターネット上の誹謗中傷、名誉毀損、プライバシー侵害、人権侵害、著作権侵害などに関する書き込みへの対応や削除要請方法、その他トラブルに関する対応方法などについての相談窓口



★三重県消費生活センター (契約トラブルなど)

Tel 059-228-2212

平日9:00～12:00, 13:00～16:00

(祝日、年末年始除く)

教育・家庭相談

★教育相談

(子どもの心やからだの問題、不登校の相談)

Tel 059-226-3729

月水金 9:00～21:00 火木 9:00～17:00

面接相談の予約もできます。

★こども家庭相談 (子育てに関する悩み相談)

Tel 059-233-1425

毎日13:00～21:00 (12/29～1/3を除く)

いじめ・不登校・体罰などの相談

★いじめ電話相談 (いじめ)

Tel 059-226-3779 毎日24時間

★24時間子供SOSダイヤル (いじめなど)

Tel 0120-0-78310 毎日24時間 (通話料無料)

★子どもの人権110番 (いじめ、不登校、体罰など)

Tel 0120-007-110 平日のみ 8:30～17:15

(通話料無料)

★子どもの人権SOS-eメール (法務省)



★みえ不登校支援ネットワーク (不登校)

Tel 059-213-1116 (予約番号)

月～金曜日 9:30～17:30 (予約制)

電話での完全予約制で、事務局が予約を受け付けています。

(電話での相談はできません)

児童虐待などの相談

★三重県児童相談センター

北勢児童相談所 Tel 059-347-2030

鈴鹿児童相談所 Tel 059-382-9794

中勢児童相談所 Tel 059-231-5666

南勢志摩児童相談所 Tel 0596-27-5143

伊賀児童相談所 Tel 0595-24-8060

紀州児童相談所 Tel 0597-23-3435

電話相談だけでなく、面接相談の予約もできます。

DV・性暴力被害などの相談

★みえ性暴力被害者支援センター「よりこ」

Tel 059-253-4115 または #8891

10:00～16:00 (土日祝日、年末年始除く)

★三重県「DV・妊娠SOS・性暴力」相談 (LINEによる相談)

QRコードから友だち登録して相談



令和4年2月 三重県教育委員会

クリスマスの へえ～そうなんだ！

その① 日本のクリスマスは
戦国時代に始まった

約500年前、宣教師のフランシスコ・ザビエルがキリスト教の布教とともに伝えたといわれています。

その② サンタクロースは
実在した

キリスト教の神父、Santa Clausさんがモデル。貧しい子どもたちにお菓子を配る優しい人だったそう。



その③ 「恋人同士のイベント」
は日本だけ

クリスマスは「Christ」(キリスト)と「mas」(礼拝)を組み合わせた言葉で、キリストの誕生をお祝いする日。海外では家族で過ごすのが一般的です。日本のお正月に近いですね。



カゼなどひかないように、
あったかくして楽しんでくださいね。