



保健だより 1月

平成28年1月15日
福島市立飯野中学校
保健室

新年のご挨拶が少し遅れてしまいましたが…「あけましておめでとうございます！」
3学期がスタートして1週間が経ちました。みなさん、体の調子は学校の生活リズムに戻って
きましたか？冬休み中、大きなケガや病気もなく元気に過ごせていたようですね。始
業式ではみなさんの元気な姿を見ることができて嬉しかったです。
今年もたくさんの「福」がやってくることを願って、3学期も元気にスタートしましょう！

福よこいこい



教室の温度は大丈夫!? 換気はしている!?

<p>設定温度を高くすぎない</p>  <p>室温は、 18～20℃を 保つように…</p>	<p>頭寒足熱…</p> <p>足もとをあたためるよう すると、からだ全体が あたたかくなるよ。</p> 
<p>暖房を上手に利用しましょう</p>	
<p>換気を心がけろ</p> <p>1時間に1回は、 窓を開けて 空気の入れかえも…</p> 	<p>湿度を保つ</p> <p>加湿器がなくても、コップ 1杯の水を近くに置いたり、 洗たくものを干すことで 部屋の湿度を保てます。</p> 

冬場は暖房器具から出る一酸化炭素や二酸化炭素、着ている衣服から出るホコリやちり、乾燥した屋外から持ち込まれる土ホコリなどがたくさんあるため、空気が一層汚れやすくなる季節です。そんなとき換気をしないと…

- ☀ 脳に十分な酸素が行き渡らず、頭が痛くなる・ボ～ツとする
- ☀ 気管や粘膜を傷め、抵抗力が落ちる
- ☀ ウイルスが長時間空気中に漂う・増える⇒感染症にかかりやすくなる

寒さに負けずに換気しようね！

目指せ！免疫力向上で健康度UP↑

ポイントは、『**ナチュラルキラー細胞(NK細胞)**』という免疫細胞にあり！
NK細胞は、常に全身をまわってガン化した細胞やウイルス感染細胞がないかパトロールしています。そして、異常な細胞を見つけるとすぐに攻撃をするため、悪化することなく常に体を守ってくれます。つまり、NK細胞をはじめとする免疫細胞がしっかり働く体は、病気や感染症に強いんです！

笑う門には福きたる！ 笑いで免疫力もアップ！！

ワッハッハッ!!

- ☆ 笑いは、ナチュラルキラー細胞を活性化させる。
- ☆ 大笑いによってリラックスすると、自律神経の働きが安定する。
- ☆ 笑うとエンドルフィン(脳内ホルモン)分泌され、幸福感をもたらす。
- ☆ 笑うと脳への血液量も増加して脳が活性化し、記憶力もUPする。
- ☆ 笑うと気分がよくなり、モチベーションも高まる。



*「笑い」は体と心によ～く効く薬！

食事

- 腸には全身の60～70%の免疫細胞が存在。バランスよく食べて腸内環境を整えることで、免疫細胞の働きが安定し免疫細胞が働きやすい環境になります。
- 肉・魚・豆類などに多く含まれるタンパク質は、細胞や免疫物質の構成成分になるので、しっかりとりたいですね。



運動

- 体に負担にならない程度の適度な運動は、NK細胞を活性化させます。

休養

- 「ぐっすり眠れた」という充足感のある睡眠は、免疫力を高める理想的な睡眠です。



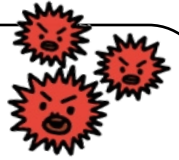
★「笑い」+「規則正しい生活」でNK細胞を活性化させよう！

インフルエンザを予防しよう！



福島市内でもいよいよ

インフルエンザの流行がはじまりました！



3学期に入り、福島市内の小中学校でもインフルエンザの感染者が報告され始めました。昨年度に比べると暖冬のためか少し遅い流行のようですが、これからどんどん寒くなってくると一気に患者数が増える可能性もあります。本校では、今のところ感染者は見られません。油断は禁物です。今後も予防を心がけましょう。

かぜ・インフルエンザの予防について、もう一度おさらいしましょう。

①手洗い、うがいをしっかり行う

外出後、食事の前などこまめに手洗いうがいをすることで手などについたウイルスや汚れを洗い流しましょう。



②栄養と休養をしっかりと、規則正しい生活をこころがける

バランスの良い食事、睡眠時間の確保、軽い運動などを行い、風邪に負けない体力と免疫力をつけましょう。

③マスクをつける

のどの乾燥を防ぎ、ウイルスの侵入も防ぐことができます。また、風邪などを引いてしまった人は他の人にうつさないよう、マスクをつけましょう。



④適切な温度と湿度を保つ

ウイルスは低温、低室温を好み、乾燥していると長時間空気中に漂い続けます。

⑤人混みを避ける

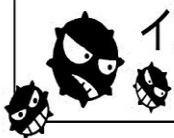
たくさんの方がいる場所では、その分だけウイルスに感染する可能性が高くなります。できるだけ避けるようにしましょう。



⑥換気を行う

休み時間ごとに教室の換気を行いましょう。

おうちの方へ



インフルエンザの
出席停止期間は

発症した後5日を経過し、
かつ解熱後2日(幼児は3日)
を経過するまで

平成24年4月1日から変わっています。



○ 登校前のお子さんの健康観察をお願いします。
いつもより元気がない、食欲がない等、お子さんの様子が普段と違うようなときは体温測定して下さい。37℃以上ある場合は、なるべく無理をさせず自宅で様子を見るようにして下さい。

○ 欠席の連絡は、早めをお願いします。
お子さんの主な症状をそえて、発熱の場合は体温もお知らせ下さい。

○ お子さんが発熱やインフルエンザ様症状で早退する場合、学校から連絡することがあります。学校から着信や留守電がありましたら、ご連絡下さい。また、早退後に受診された場合、結果のご連絡をいただくと助かります。

