

# ほけんだより 12月

平成29年 12月  
 蒲生高等学校  
 生徒保健委員会  
 2-3 濱田 希乃  
 河野 希乃

私がこれまで思い悩んだことのうち  
 98%は取り越し苦労だった  
 マーク・トウェイン(アメリカ作家)



雪の結晶というとどんな形を想像しますか？ 6つの花びらがついた花のような形でしょうか。温度や湿度によって形を変えるそうで、鉛筆のような形や線状、多面体などになることも。同じように形を無限に変えるものが身近にあります。カゼの原因になるウイルスです。形はいろいろでも、基本的な予防法は手洗いと規則正しい生活。やっと治ったのに違う種類のウイルスでまたダウン、なんてことにならないようにしてくださいね。

## 感染症の季節に備えて **免疫力** を **高めよう**

免疫力は生活スタイルや心の状態によって、アップしたりダウンしたりします。

### 睡眠

人間は眠ることで自律神経のバランスをとっています。夜更かしをすると交感神経の動きすぎてバランスがくずれ、免疫力が下がります。

免疫力をあげるには、やっぱり早寝早起きが大事

### 運動

運動をすると、筋肉の発熱で体温が上がり、血行がよくなります。免疫細胞もスムーズに動き、免疫力が上がります。

ウォーキングや水泳はおススメ

### 免疫力って？

体内に侵入してきた細菌やウイルスを丸ごと取りこんで処理する免疫細胞（白血球）の働き。

### 入浴

一日の終わりには38~40℃くらいのお湯にゆっくりつかりましょう。体温が上がって免疫力がアップします。

熱すぎるお湯は交感神経を刺激して興奮状態に。眠りにつく前はぬるめのお湯でリラックス

38℃

### 食事

- 免疫細胞のもとになるたんぱく質をしっかりとうろ
- ビタミン・ミネラルの豊富な野菜もたっぷり  
→ 免疫細胞の動きを低下させる活性酸素の活動を抑えます
- 発酵食品や食物繊維の多い食品で腸をきれいに  
→ 免疫細胞が集まる腸の環境を整えます
- すっぱいものや辛い食べものは、自律神経のバランスを整えます

バランスよく食べよう

### 免疫力 と深い関係 自律神経

自律神経には活動するときに働く交感神経と、休んだり眠ったりするときに働く副交感神経があります。この2つがバランスよく働いているとき、免疫力はアップし、どちらかが一方的に動きすぎると免疫力は低下します。

交感神経が働く

↓

血圧、脈拍をあげて白血球の働きを増す

副交感神経が働く

↓

NK細胞（ナチュラルキラー細胞）が活発になる

免疫力アップ!

### 冬休み中 部屋ですごすときは ココに注意!

#### 暖房の温度

温度を高く設定するほど、空気は乾燥しやすくなります。18~20度を目安にしましょう。

#### 加湿のしすぎ

湿度は50~60%が目安。やり過ぎはカビやダニのもとです。雨や曇りの日には加湿も控えめでOK。

### 保健室より

- \* むし歯や視力異常等の治療がまだ済んでいない人は、冬休み期間に治療を済ませましょう!
- \* 1月からロードレースの練習が始まります。主治医から「参加禁止」の指示を受けている人は、病院を受診し「証明書」をもってきてください。学校医による健康相談も1月11日(火)に実施されます。