

ほけんだより



東水沢中学校 保健室 / 2024年 2月 13日発行 NO.17

あっという間に1月が終わり、2月に入りました。立春を迎え暦の上では「春」が始まりましたが、今が一年で最も寒く、感染症が流行する時期です。

現在、インフルエンザA・B、新型コロナウイルス感染症、溶連菌感染症と様々な感染症が流行しています。手洗い、換気などで予防を続け、それぞれの春に向かって元気にすごしていきたいでしょう。



感染症を広げないためにできること～感染予防の3原則～

<p>感染源を除去する 汚れた空気を「換気」できれいな空気に入れ替える。  消毒や除菌でウイルスや細菌を減らす。</p>	<p>感染経路を遮断する 手洗い、うがいでウイルスを洗い流す。 マスクで ブロック。 </p>	<p>免疫力を高める 規則正しい生活習慣や運動による体力向上で病気に負けない体づくり。 </p>
---	--	---

免疫細胞を元気にして 免疫力を高めよう

免疫細胞のほとんどは白血球の仲間たちです。白血球たちの働きを活発にするためのポイントとは？



特にたんぱく質やビタミンミネラルは免疫細胞を産生し、活動を活発にします。



平熱が36℃より低いと血流が悪くなり、免疫力が下がると言われます。



ストレスが続き、自律神経のバランスが乱れると免疫力が下がると言われます。

平熱が低い人は体温を上げるように工夫してみよう。

- ①運動をして体を動かそう。筋肉を動かすと血液循環が促され、体内で熱が作られます。
- ②朝の光を浴びましょう。体内時計がリセットされ、体温を上げるように体が動き始めます。
- ③冷たい食べ物は体温を下げます。特に朝ごはんは、温かいものを食べましょう。具たくさんのお味噌汁やスープがオススメです。
- ④衣服の着方にも気をつけましょう。体育着の下に半袖だけでは体が冷えてしまいます。厚手の長袖を重ね着したり、腹巻やタイツ、レギンスなど使って上手に体を温めましょう。
- ⑤お風呂に入ると体温が1℃上昇します。シャワーだけでなくゆっくり湯船につかりましょう。



ストレスと上手につきあおう!

心は、不安なこと、悲しいことなど多くの刺激を受けて変化します。この刺激を「ストレッサー」、変化を「ストレス反応」と言います。ストレスには、乗り越えることで人間的な成長が見込める「適度なストレス」と、気持ちが落ち込んだりイライラしたりして心身に悪い影響が出る「よくないストレス」があります。大切なのはストレスと上手につき合うことです。

あなたはどちらのタイプ?

ウジウジさん
タイプ

- 勉強やスポーツの成績を他人と比べて落ち込むことがある
- 悪い出来事を想像して不安に感じてしまう
- 「どうせできない」とあきらめてしまう



カリカリさん
タイプ

- すぐにカッとなって人のせいにしてしまう
- 物事を正しいかどうかだけで判断することがある
- 相手が間違っていると決めつけてしまいやすい

ウジウジさんタイプへのアドバイス

☆できそうな目標を順にこなそう

少しがんばればできそうな目標にチャレンジ。クリアすると自信につながります。



☆今できることを考えよう

今できることに精一杯取り組めば、気持ちが楽になります。不安なことを紙に書くと頭の中が整理できるかも。

☆「できていること」に目を向けよう

自分の「できていること」に目を向けてみよう。前向きに考えるきっかけになるかも。

カリカリさんタイプへのアドバイス

☆白と黒の間を考えよう

「よい・悪い」を無理に決める必要はありません。柔軟に考えてみよう。

☆「ありがとう」を探そう

不満を持ち続けているとつらくなります。いろんなことに感謝できるようになると心に余裕ができるかも。



☆見方を変えてみよう

同じ出来事でもいつもと違った見方をしてみると心が軽くなるかも。

【2月14日と言えば…バレンタインデーです】

最近では、友達同士で贈り合ったり、自分へのごほうびとしてちょっと豪華なものを買ったりする人も増えているようですね。

チョコレートは健康に良い食品としても知られています。理由は原料のカカオマスに豊富に含まれている「カカオポリフェノール」。主な効果は…?



● 脳を活性化する

● 血圧低下 (血管を広げる)

● 肌の老化を抑制

● アレルギーの改善

他にも、リラックス効果、疲労回復、集中力アップも期待できます。

ただし、市販のチョコレートには砂糖や油脂が多く含まれている製品があるので要注意です!