

# ほけんだより 11月

滋賀県立長浜北星高等学校全日制  
滋賀県立長浜北星高等養護学校  
保健室 2019. 11

びわ湖に今年もコハクチョウが飛来していると聞きました。コハクチョウは越冬のため、遠くシベリアから日本へやってくるそうです。朝夕の気温が下がり、寒さを感じる季節になりましたが、みなさん元気に過ごしていますか？ 11月4日に、近畿では木枯らし1号が吹きました。これは、昨年より18日早いそうです。

冬が近づいています。みなさんもそろそろ冬支度を始めてみましょう。

## 寒さを乗りきる『お手軽アイテム』とは？

間もなく冬。朝晩を中心に、気温が低い日が多くなってきましたね。寒さが苦手な人は今からゆううつな気分であるかもしれません。そこで、そんなあなたに頼れる、しかもコストパフォーマンスに優れたお手軽な役立ちアイテムをご紹介します！それは「下着」です。冬の厳しい寒さから身を守るために有効な方法のひとつが、服と服の間に空気の層を作ること。つまり「重ね着」です。とはいえ、動きやすさなどの兼ね合いを考えれば、厚い冬用のコートやダウン、セーターなどを何枚も重ねて着るわけにはいきません。そこで下着の定番、というわけです。

「たかが下着くらいで、そんなに効果があるのかな…」と思っているあなた、ぜひ一度お試しあれ。




必要な人は、ひざ掛けやカイロを用意しよう！

【注意！！】

- ・ひざ掛けは巻いたまま歩かない
- ・カイロは低温やけどに気をつける

さむくなってきました  
おふろにはいって  
あたたまろう



最近の保健室には、熱をはかりにくる生徒が増えています。中には、発熱で早退する人もいます。具合が悪くなった原因は？と聞くと、多いのは「睡眠不足」「疲労」「冷え」と答える生徒が多くなっています。日頃から「睡眠・食事・適度な運動」等、よりよい生活習慣で過ごし、自分の体を守るための抵抗力を身に着られるようにしましょう！

冷えると具合が悪くなる人は、冷やさないようにするにはどうしたらいいか考え、対策をしましょう。毎晩暖かいお風呂に入ることも大切です。ストレッチやウォーキング等の軽い運動もお勧めです。


## ウイルスや細菌を / 侵入させない 粘膜免疫

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。体の外に追い出します。特に大腸は多くのウイルスや細菌をブロックしています。

### 腸の調子をよくして、免疫力を高めよう

腸には100兆個もの腸内細菌が住んでいます。1,000種類以上と言われる腸内細菌には善玉・悪玉・日和見がいて、このバランスがよいと腸は健康で、免疫力も高まります。

#### 腸内細菌のよいバランス



- 善玉菌 …免疫力をアップする
- 日和見菌 …善玉菌が多いとおとなしく、悪玉菌が増えたと一緒に悪さをする
- 悪玉菌 …免疫力をダウンさせる

腸内環境をよくするために 善玉菌を増やそう

善玉菌の代表、乳酸菌を含むものを食べよう

- ヨーグルト チーズ
- みそ 納豆 キムチなど

乳酸菌のえさになる食物繊維やオリゴ糖を含むものを食べよう

## ウイルスや細菌を / やっつける 全身免疫

粘膜の免疫を突破して体の中にウイルスや細菌が侵入してきたら、全身免疫の出番です。免疫細胞たちが全身を回って敵を捕まえ、攻撃します。

### 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は？

- バランスよく食べよう**  
とくにたんぱく質やビタミン、ミネラルは免疫細胞を産生し、活動を活性化します。
- 平熱を36度以上に保とう**  
平熱が36度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。
- ストレスを発散しよう**  
ストレスが続くと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。

## カゼ予防で大切なのは？



- 手洗い・うがい
- 休み時間の換気
- 十分な睡眠
- 栄養バランスのとれた食事

滋賀県では、学校を感染症で欠席した人の人数を毎日「学校欠席者情報システム」に入力して、どこの地域でどれくらいの方がどんな症状で欠席しているかを把握しています。このシステムが導入されてから、感染症の流行状況をいち早く知ることができています。

感染症の流行状況をチェックしたい人は、子育て応援団のホームページか、国立感染症研究所のホームページで、滋賀県だけでなく、日本全国の感染症の流行状況を見ることができます。

### 【欠席連絡をする際のお願い】

学校欠席者情報システムの入力項目に「体調不良」がありません。なぜ「体調不良」になっているのかを、具体的に教えてください。

「頭が痛い」「お腹や胃が痛い」「吐き気がある」「熱がある」等、体調不良にもいろいろあると思います、自分の体の状態を知り、人に伝えることは、今後の生活においても必要なことです。

よく具合が悪くなる人は、具合が悪くなった日をメモしておいたり、原因と思われることも記入しておく、今後、気をつけたり早めに対応できたりするのではないのでしょうか？

## 自分の身体は自分で守れるようにしましょう！



- ★ 歯科検診後のみなさんのお口の中の様子はどうか？
- ★ 受診が必要な人は受診できましたか？
- ★ 歯科検診の時に配布した歯鏡は活用できていますか？

9月末～歯医者さんに通っています。毎食後や寝る前には歯みがきをしていて、しっかり磨けていると自分では思っていたのですが、しばらく受診していなかったら、むし歯がちらほらありました。年に1回の歯科検診があるうちは本当に幸せで、とてもうらやましく感じたと同時に、定期受診の大切さを身に染みて感じました。【中寺】

### 保健室からのお知らせ

内科、歯科、眼科受診のお知らせを受け取っている人で、まだ受診できていない人は早急に受診してください。

受診後は結果報告を必ずしてください。

### どうしてむし歯になるのかな？

#### 歯の質

むし歯になりやすい歯の人もいれば、なりにくい歯の人もいます。

#### 糖

甘いものにたくさん含まれています。

#### むし歯菌

歯みがきがしっかりできていない人の口にはたくさんいます。

この3つの要素に、時間経過が加わってむし歯になります。大事なのはやっぱり「食べたら歯みがき」！