

保健だより

2016. No. 7 福島高校 保健室



12月1日世界エイズデー
日本でも、HIV・新規AIDSの感染者が1日当たり約4人、新たに見つかっています。

カゼ、インフルエンザの季節です

3つのポイント・チェックで
元気に乗り切ろう!

免疫力チェック!

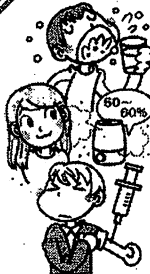
あてはまるものにチェックをつけよう



- ① 睡眠を7時間以上とっている
- ② 1日3食、栄養のバランスよく食べている
- ③ 生活リズムはくずれないようにしている
- ④ 適度な運動をしている
- ⑤ ストレスは上手に発散している
- ⑥ よく笑うほうだ
- ⑦ 平熱は36度以上ある

予防力チェック!

あてはまるものにチェックをつけよう



- ① 外出から帰ったらうがい・手洗いをしている
- ② 人ごみにはなるべく行かない
- ③ 人ごみの中や流行時にはマスクをする
- ④ 部屋の湿度は加湿器で50~60%を保っている
- ⑤ こまめに換気をしている
- ⑥ 鼻や口をやたらに触らない
- ⑦ インフルエンザの予防接種を受けた

知識力チェック!

○か×か、答えよう。正解はいくつ?



- ① 生活リズムの乱れと、免疫力の低下は関係ない
- ② 笑うと活性化する免疫細胞がある
- ③ 体温が下がると免疫力も下がる
- ④ 手洗いは石けんを使うと効果がある
- ⑤ マスクで鼻や喉の湿度が上がると、ウイルスが入りにくい
- ⑥ ウイルスが苦手な環境は、室温約20℃/湿度50~60%
- ⑦ 飛沫感染だけ気をつければいい



- 答え
- ① × 十分な睡眠と整った生活リズムで免疫力は上がります
 - ② ○ NK細胞という免疫細胞は笑うと活性化します
 - ③ ○ 体温が1℃下がると免疫力は約30%低くなるといわれます
 - ④ ○ したふりはダメ。石けんを使って、20秒以上の手洗いを
 - ⑤ ○ 鼻や喉のウイルスを追い出す線毛は、湿度が高いと活性化します
 - ⑥ ○ ウイルスが活発になるのは低温で乾燥した環境です
 - ⑦ × 空気感染や接触感染にも気をつけなければなりません

結果は?

カゼ・インフルエンザに打ち勝つ力はどれくらい?

三角形を描いてみよう。三角形が大きいほど打ち勝つ力が強くなる!

免疫力
チェックの数は?



1
2
3
4
5
6
7

予防力
チェックの数は?

知識力
正解の数は?

▶免疫力をつけよう!

同じ環境にいても、カゼやインフルエンザにかかる人とかからない人がいます。これは免疫力の差。たくさんチェックがつく生活を心がけよう

▶予防しよう!

カゼやインフルエンザの原因はウイルスがからだに入ること。できるだけ入れないように、普段から予防を心がけよう

▶知識をもとう!

免疫力をつける生活も、予防に大事なことも、理由をきちんと理解していると効果が違います。「なぜ?」を知って、きちんと実行しよう

マスクの3つの効果

ピッタリフィットで効果UP

ワイヤを折り曲げて鼻に合わせる
顔の大きさにあったサイズを選ぶ

プリーツはほほにすき間ができない程度に、あごまで伸ばす

鼻や口から侵入しようとするウイルスをブロック

ウイルスいっぱいの手で顔を触る回数が減ります

マスクで鼻やのどの湿度が上がるとウイルスを追い出す線毛が活発に働きます

* インフルエンザの流行が始まりました。各自、家族で予防対策を万全にして過ごしてください。*

<引用文献> 日本学校保健研修社:「健」2016. 12月号

朝ごはんて人生を変える?



11 月に実施した「朝食について見直そう週間アンケート」の結果は次のようになりました。6月と比較すると朝食摂取率はやや低くなっていますが、汁物の摂取率は高くなっています。ちなみに、1年生の朝食摂取率は、6月・11月共に100%でした。朝食の習慣が身につけているということですね。朝食習慣のある生徒は、第1志望の大学に50%が合格しているというデータもあります。朝ご飯を食べてエネルギーをチャージし、やる気スイッチを入れましょう!

朝食であなたの未来が変わるかも...

福島高校朝食等の調べ	平成28年度(6月)	平成28年度(11月)
朝食摂取率	98.8%	97.7%
朝食に野菜を食べた	66.7%	65.7%
朝食に汁物を食べた	49.2%	58.6%
夕食に汁物を食べた	61.4%	66.1%



冬休みはお手伝いもしてみましよう!



冬休みは、家庭内での行事がたくさんあります。クリスマス・年越し・お正月...それらの行事では、行事にふさわしい料理が作られますね。今年の冬休みは、皆さんの家ならではの料理の作り方を教えてみましょう。

お母さんやおばあちゃんなど家族とのコミュニケーションも深まりますね。

また、料理をすることは脳と手先を同時に動かすことになり、脳が活性化します。さらに心の安定を保つ神経伝達物質セロトニンの分泌も促します。つまり、とてもよい気分転換になるということです。受験勉強に行き詰まったら、キッチンで簡単なクッキングをしてみてもいいかな?



食育担当 片平

1 年生保健委員会、歯科保健講習会実施しました。

「高校生からの歯周病予防」

「たかが歯みがき、されど歯みがき。

歯みがきで人生が変わります。」

講師: 渡辺歯科医院(学校歯科医) 渡辺一成 先生

(11月18日実施)

今や日本人の25歳以上の80%が何らかの歯周病症状を有し、歯を喪失する原因のトップ。

予防のためには、正しい歯磨きが何より大切です。歯周病の成り立ちから、歯ブラシの選び方まで、先生のパワフルかつユニークな講話で「歯磨き」がいかに大切かを学びました。

(なお、この講習内容は1年生保健委員が自分のクラスにて伝達予定です。)

生徒感想から

「これまで歯磨きは見た目とか、衛生的に管理するだけを考えて磨いていたが、歯はとても大切で、磨けばよくなり、磨かなければ命に係わるのが分かった。これからはそうことも考えてしっかり丁寧に磨きたい。」

