

保健だより11月号

大分上野丘高等学校保健・教育相談班
No.11 平成30年11月13日



朝晩の寒さが厳しくなり、感染症も流行する時期になってきました。寒さ対策・感染症対策は大丈夫ですか？元気に生活できるようバランスのとれた食事、睡眠、感染症予防を行い自己管理していきましょう。また、日暮れが早くなりました。事故に遭わない、起こさないよう登下校の際には十分に注意しましょう。

◇ 免疫力を高めよう！



自律神経は免疫力（体内に侵入してきた細菌やウイルスを丸ごと取り込んで処理する免疫細胞（白血球）の動きのこと）と深く関係しています。自律神経のバランスが整うと免疫力が上がり、崩れると下がり病気を引きおこします。自律神経の乱れる原因としては、運動不足・ストレス・生活リズムの乱れなどがあります。

自律神経を整えるには・・・

- 〈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。夜更かしすると交感神経の働きすぎてバランスが崩れ、免疫力が下がります。
- 〈運動〉 運動すると筋肉の発熱で体温が上がり血行が良くなります。免疫細胞の動きもよくなり、免疫力が上がります。
- 〈入浴〉 1日の終わりには38～40℃くらいの温度でゆっくりとお湯につかりましょう。体温が上がり免疫力がアップします（お湯が40℃以上熱すぎると交感神経を刺激し興奮状態になります）。



また、足浴も効果的で、40℃のお湯に20分足をかけると、足だけでなく手の温度も上がり、足を温めることで全身の血液循環も改善します。

〈食事〉 食べ物はよく噛んで食べましょう。よく噛むことで脳を刺激し自律神経を整える効果があります。また、よく噛むこと消化が良くなるため体にも良いです。

免疫力を高めるには・・・

- ・免疫細胞のもとになるタンパク質をしっかりとりましょう。
- ・ビタミン、ミネラルの豊富な野菜をたっぷりとりましょう（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をとりましょう（免疫細胞が集まる腸内環境を整えます）。
- ・すっぱいものや辛い食べ物は、自律神経のバランスを整えます。



◇ 12月1日は「世界エイズデー」生徒保健委員会も参加しています！



世界エイズデーとはWHO（世界保健機関）が、1988年に世界的レベルでのエイズのまん延防止と患者・感染者に対する差別・偏見の解消を図ることを目的として、12月1日を“World AIDS Day”（世界エイズデー）と定め、毎年12月1日を中心に世界各国でエイズに関する啓発活動が行われています。また、日本では現在1日に4人が新たにHIV（エイズ）に感染しています。HIV感染者とエイズ患者の累計は2万5千人を超え、今も増え続けています。今年のキャンペーンテーマは、「UPDATE！エイズ治療のこと、HIV検査のこと」です。大分市でもキャンペーンが行われ、大分市保健所では「世界エイズデー」に合わせ、一人一人がエイズについて理解を深めるため、啓発キャンペーンを下記の日程で行います。是非、この機会に会場に行ってエイズについて考える機会にしてください。また、本校の生徒保健委員会1・2年生32名で356個のレッドリボンを作成し、10月30日に保健所の方にお渡ししました。このレッドリボンは、エイズ啓発のチラシと共に市民の方に配布されたり、ホルトホールにあるツリーに飾られたりしますので、是非会場に足を運んでみてください！



*レッドリボンは、エイズに対する理解と支援を意味するものです。

- 【会場】 ホルトホール大分 1階 エントランスホール
- 【日時】 11月22日（木）～12月6日（木）
- 【内容】 中高生から寄せられたポスター・レッドリボンの展示があります。

◇ 治療を済ませましょう！

1学期末に健康診断結果を渡しましたが、眼科（視力低下等）や歯科（虫歯等）などの受診は終わりましたか？特に3年生は受験を控えています。受診していないことで思いがけない症状が出て力が発揮できなかったりします。早めに医療機関を受診して体調を万全に整え、十分に力が出せるようにしておきましょう！

