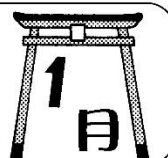
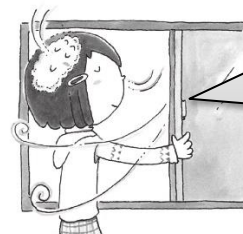


# ほけんだより



©少年写真新聞社2019

令和2年1月8日 第10号  
春日部市立大増中学校 保健室



## 1月の保健目標

換気をして教室の空気をきれいにしよう

2020年「子年」がスタートしました。この1年がみなさんにとって素敵な1年になることを祈っています。今年もどうぞよろしくお願いいたします。

3学期はインフルエンザや感染性胃腸炎などの感染症が流行する時期です。感染症にかからないようにするには、身体の免疫力を高めるために規則正しい生活を送ることが大切です。

冬休みモードから、学校モードに早く切り替え、インフルエンザなどの感染症に負けない身体づくりを心がけましょう。

### インフルエンザvsマスクの効果

#### ウイルスをマスク内にとどめる

●インフルエンザウイルスの大きさは0.1μm。不織布マスクの目は5μm。これだと通り抜けちゃう？ 実はウイルスを含む咳やくしゃみの飛沫は水分で5μm以上の大きさに。また表面に電気を帯びるので、大きなマスクの目でも、ウイルスを捕捉できるのです。  
(1μmは1,000分の1mm)



#### ウイルスの侵入を防いで予防する

●飛沫を吸い込む量を抑えます  
●ウイルスで汚染された手で鼻や口を触る機会を減らします  
●のどの線毛に湿度を与え、ウイルスを排除する力を維持します



インフルエンザは症状がでる1日前から感染力があります。流行時期にはマスクを着用しましょう

## じつは冬も大切 水分補給



夏には熱心になっていたのに、冬になると忘れがちなのが「水分補給」。汗もかかないし、必要ないのでは？と思う人もいるかもしれませんが、実はじっとしていても尿や便、皮膚や呼吸から水分はどんどん出ています。

### 「水分補給」は かぜやインフルエンザの予防にも

- のどや鼻の粘膜をうるおしてウイルスの感染を防ぎます
- 侵入したウイルスを痰や鼻水と一緒に外に出す働きを助けます

引いてしまったあとも



発熱や下痢、嘔吐があったら、  
いつも以上に水分補給が大切です

## クイズに答えて 免疫力をアップ!!



免疫力は、からだの中に入ってきたウイルスや細菌をやっつける力。  
毎日の過ごし方で、アップしたりダウンしたりします。

Q 免疫力をアップするのはどっち？

### 食事

- A ほとんど野菜中心で、肉は食べない
- B 肉も野菜もなんでも食べている

肉・魚・卵・乳製品・大豆食品などのたんぱく質は、免疫細胞のもとになります。また免疫細胞は腸に集中するため、腸の環境を整えば免疫力もアップ。食物繊維やビタミン・ミネラルの多い野菜やきのこはおすすめです。つまりどの栄養にも免疫力をアップする働きがあるのです。



答えはB

### 睡眠

- A 毎日、早寝早起き
- B 普段足りない睡眠は、休日に補う

睡眠不足が続くと、免疫細胞の働きが鈍くなります。カゼをひくと眠くて眠くてガマンできないという経験はありませんか？ それは免疫細胞が活発に働くために、「睡眠をとって」とサインを出しているのです。



答えはA

### 運動

- A 疲れると体に良くないのでしない
- B 少し疲れるくらいの運動を毎日している

軽い運動で筋肉を温めると、血流がよくなり、免疫細胞の働きが活発になります。



答えはB

### ストレス

- A ストレスになるくらい健康に気をつけている
- B 適度にストレスを解消している

強いストレスを受けると、自律神経のバランスが乱れて、免疫細胞の働きが弱まります。ストレスは適度に解消しましょう。笑うのも免疫細胞を活発にするのでおすすめです。



答えはB