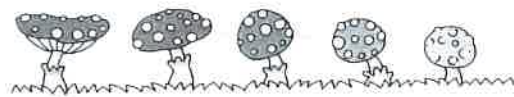


# 保健だより



令和元年11月11日  
野田市立北部中学校 保健室

木の葉が色づき冬支度が始まっています。日中との気温差が大きく、油断しているとカゼをひきやすい季節です。免疫力を高める生活を心がけ、体も冬支度をしていきましょう。



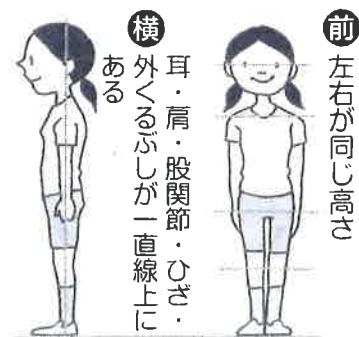
## これからの保健行事

- 11月14日(木) 脊柱二次検査 (該当者のみ)
- 11月20日(水) 後期歯科検診 (該当者のみ)
- \* 冬休み明けに身体測定を予定しています。 \*

## \*1年生へ\* 脊柱検査(3Dスコリオ)の結果

二次検査の必要がある人には、お便りをお渡ししました。お便りがなかった人は「異常なし」でしたのでお知らせします。二次検査の結果は、通知があり次第、受けた人全員にお知らせをします。

検査を機に、良い姿勢を意識して生活しよう。



カゼ・インフルエンザ  
のシーズンに備え

## 免疫力を高めておこう

### ウイルスや細菌を / 侵入させない 粘膜免疫

目・鼻・口も涙や鼻水やだ液などでウィルスの侵入をブロックしています。腸はもっと多く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

腸内細菌の善玉菌が増えると免疫力はアップします！

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

粘膜免疫を突破して体内に侵入したときは、全身にある免疫細胞がウィルスと戦います。



免疫細胞を元気にして  
免疫力を高めよう

免疫細胞の多くは白血球の仲間。白血球を活発にさせることが元気のポイントです。

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。

## 受験生へ 予防接種が大切なのは、こんな理由



練習したことと、していないこと。練習したことのほうが、本番でうまく対応できますよね。

体には侵入してきたウィルスを異物と認識して「抗体」を作る免疫反応があります。このことは記憶され、次に同じウィルスが侵入すると素早い対応で体を守ってくれます。

この免疫反応をワクチンを使って「練習」しておくのが予防接種。ウィルスから作られたワクチンによって免疫反応が記憶され、本物のウィルスが侵入した時により早くより強く抗体が作られます。

インフルエンザの予防接種は抗体が作られるまでに2週間。抗体の免疫は5カ月続きます。受験生は11月の初めには受けておきたいですね。