

保健だより12月号



2016年12月12日発行
松山聖陵高等学校 保健課



12月21日は冬至です。太陽の出ている時間が1年で一番短く、ということは1年で一番夜が長い日。くつろいだ気分も長い日です。柚湯に入るのも冬至の習慣。他にも星空の観察や家族とのだんらんなど、ふだんなかなかできないことをゆっくり楽しむのもいいですね。

かぜ、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✓を付けよう

- 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 生活リズムは崩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✓を付けよう

- 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 人ごみの中や流行期にはマスクをする
- 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 手洗い石けんを使うと効果が上がる ()
- ⑤ マスクで鼻や喉の湿度が上がると、ウィルスが入りにくい ()
- ⑥ ウィルスが苦手な環境は、室温 `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 ○ 鼻や喉のウィルスを追い出す線毛は、湿度が高いと活性化します
- ⑥ ○ ウィ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いといけません



結果は？ かぜ、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！



⇒免疫力を付けよう！

同じ環境にいても、かぜ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。たくさんのチェックがつく生活を心がけましょう。

⇒予防しよう！

かぜやインフルエンザの原因はウィ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！

免疫力を付ける生活も、予防に大切なことも、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。

(参照：日本学校保健研修社「健」2016-12月号)