

ほけんだより 11月号



県立篠山鳳鳴高等学校
保健室
令和2年11月4日発行

新型コロナウイルスと季節性インフルエンザの同時流行期の対応

主体的に一人ひとりが感染予防を行うことで、感染対策が活きてくる



・感染予防の徹底するポイント「免疫力を高めること」

免疫力を高めるために・・・

① 十分な睡眠を毎日とる 	② 適度な運動 	③ バランスのとれた食事 	④ ストレスを発散 
睡眠不足が続くと免疫細胞の働きが鈍くなります。	軽い運動で筋肉を温めると、血流が良くなり、免疫細胞の働きが活発になります。	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。	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。

体温が下がると・・・

体温が1℃下がると免疫が30%低下すると言われています。体を冷やさない工夫をしよう。



自分なりの体を温める方法は・・・？

①

②

・発熱等の風邪症状がみられる場合の対応

※兵庫県ホームページにも掲載

- ① 発熱等があれば、地域の医療機関（かかりつけ医等）に、まずは電話で相談をする
- ② 相談先に迷う場合は、「発熱等受診・相談センター（帰国者・接触者相談センター）」や「新型コロナ健康相談コールセンター」へ相談する

保健室から 「予防接種の積極的な活用を」



寒さがだんだんと増してきて、いよいよ本格的な冬がやってきます。この時期になると毎年心配になるのがインフルエンザです。毎年予防を訴えていますが、今年はさらに予防に力をいれてほしいと思います。

特に、2年生は1月に修学旅行を控えています。予防できるものはしっかり対策をとると、その他の感染症予防、対応もしやすくなります。自分のできることからしていこう。



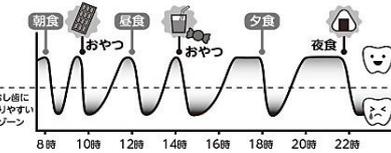
だらだら食い

テレビを見ながら、ゲームをしながら・・・
おやつのだらだら食いをしていますか？

それ、むし歯の原因です！

甘いおやつを食べると口の中にはむし歯菌の大好きな糖がいっぱいです。この糖が長時間口の中にあると、むし歯になりやすい状態に・・・

悪い例



作って守ろう間食ルール

おやつ時間を決めましょう

一度に食べる量を決めましょう

食後の歯みがきも忘れずに。



睡眠ってどうして大切？



脳のメンテナンス

起きている間に働き続けていた脳をゆっくりと休めつつ、老廃物を排出しています。



記憶を定着させる

記憶を整理して、必要なものを定着させています。勉強したことも、寝ないと抜け落ちてしまうかも。



体を成長させる

寝入ってすぐの数時間で成長ホルモンがたくさん出ます。骨や筋肉を成長させ、傷んだ細胞を治します。

★良質な睡眠のためには…★

- ☞ 早起きして朝日を浴びる
- ☞ 3食しっかり食べる
- ☞ 体を動かして遊ぶ
- ☞ スマホを置いて早く寝る

