

# ほけんだより 11月

金沢大学附属高  
No. 7



紅葉の美しい季節になりました。暑かった夏の後、寒い冬が来る前の貴重な季節です。とても過ごしやすく、勉強もはかどりますね!...? 11月8日は『立冬』 暦の上ではもう冬の始まり❄️❄️この頃は、身体が寒さに慣れていないため、風邪をひいたり、体調を崩しやすい時期です。校内でもよくマスク姿の人を見かけるようになりました~。本格的な冬が訪れる前に、からだも冬支度をしましょうo'w)人(∇)

## ☆免疫アップで身体を守ろう☆

体内に侵入したウイルスや細菌などの『異物』を攻撃して排除する働きを「免疫」といいます。免疫の力には個人差があり、例えば同じような環境で生活していても、風邪をよくひいてしまう人とあまりひかない人がいるのはそのためです。風邪やインフルエンザが流行するこの時期は、免疫力を高めて風邪に打ち勝つからだづくりをすることが必要です\(^o^)/

### 免疫力を高めるポイント!!

#### ① 栄養バランスの良い食事を摂取する。

いろいろな食べ物をバランスよくとる工夫をしましょう!



**ビタミンA** 粘膜を丈夫にし、ウイルスや細菌から体を守ります。  
**ビタミンC** ストレスへの抵抗力を高め、病気を予防しやすくなります。  
**ビタミンE** 免疫細胞の成長を助け、血行を良くして体を暖めます!

#### ② 適度な運動を行う。

ウォーキングなどの有酸素運動がオススメ! 血行が良くなるので、暖房に頼らずに体を暖めることができます。

#### ③ 手洗い・うがいをする。

せっけんをつけて流水で20秒以上洗い流す。  
洗いのポイント要check!

紅茶や緑茶でのお茶うがい!  
「カテキン」の殺菌作用でスッキリするよ!  
冷ましてお!

#### ④ 十分な睡眠をとる。

夜、ゆくり休んでいる間に免疫を高めるリンパ球が増殖します!!

#### ⑤ ストレスを発散する。

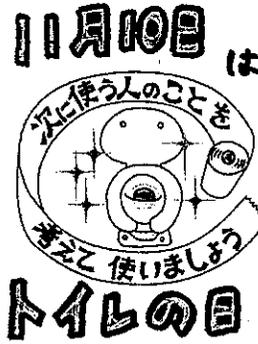
ストレスは免疫力、抵抗力を低下させてしまいます。お風呂に入ったり、音楽を聞いたり...etc 自分なりのストレス解消法を見つけよう!!

#### ⑥ よく笑う!

体内に侵入したウイルスを倒してくる、NK細胞(ナチュラルキラー細胞)が、活性化するのだ!

#### ⑦ 衣服の調節。

首・手首・足首を暖めるのがコツ!



「い(1)い(1)ト(10)イレ」

駅や公園など公共のトイレに入ると「うわ~。汚い...」と思うことがありますか? 自分の用さえ終われば、次の人が不快に思おうがどうでもいい人が多いのかな...と思います。

◆◆ あなたが使っている、学校のトイレはどうでしょうか? ◆◆

トイレで用を足したら、出る前に便器が汚れていないかチェックし、汚れていたらペーパーでさっと拭き取る。

ペーパーが終わったら補充する。

誰も見ていない部分のマナーを守れる人って、とても素敵です。見えない次の人を気づかえる、そんな余裕のある人になりたいですね。

インフルエンザと風邪の違い

	インフルエンザ	風邪
症状が出始める部位	全身	鼻のど
進み方	急激	ゆるやか
発熱	38℃以上	37~38℃未満
主な体調の変化	足腰や関節の強い痛み、寒気	くしゃみ、鼻水、のどの痛みなど
治るまで	7~10日程 (熱が下がってから2日間は出席停止)	一定ではない

注)) インフルエンザと診断された場合には、必ず学校に連絡して下さいね!!

病は口より入り、禍は口より出る。病気は飲食物から起こり、禍は言葉を慎まないことから起きる。食習慣の乱れや暴飲暴食は、生活習慣病の大きな原因です。また、病気の原因となる細菌やウイルスも、口から入ることが多いのです。かぜの流行期に向け、手洗い・うがいをこまめにし、ウイルスの侵入を防ぎましょう。軽い気持ちで口にした言葉が、友だちの心を傷つけたり、あなた自身が誤解されるような事態を招いたりすることがあります。口に出す前に、ちょっと考えること。悪いことを言ってしまったと思ったら、素直に謝るのがいちばんです。

