

保健だより

東温高等学校 生徒保健委員会

令和2年11月

担当 1-4 柏原・山岡

まだまだ気をつけて！

今月の保健目標：季節の変わり目！免疫力を上げ、体調を崩さないようにしましょう！

昼間は暖かいです、朝晩は冷え込んできました。今年は新型コロナウイルス感染症の世界的流行もあり、例年よりも感染症対策が求められます。マスクの着用、手洗いの励行、3密を避ける、更に自分の免疫力をアップして、インフルエンザや新型コロナウイルス感染症から身を守りましょう！

また、日暮れが早くなってきたので、安全に気を付けて下校してください。

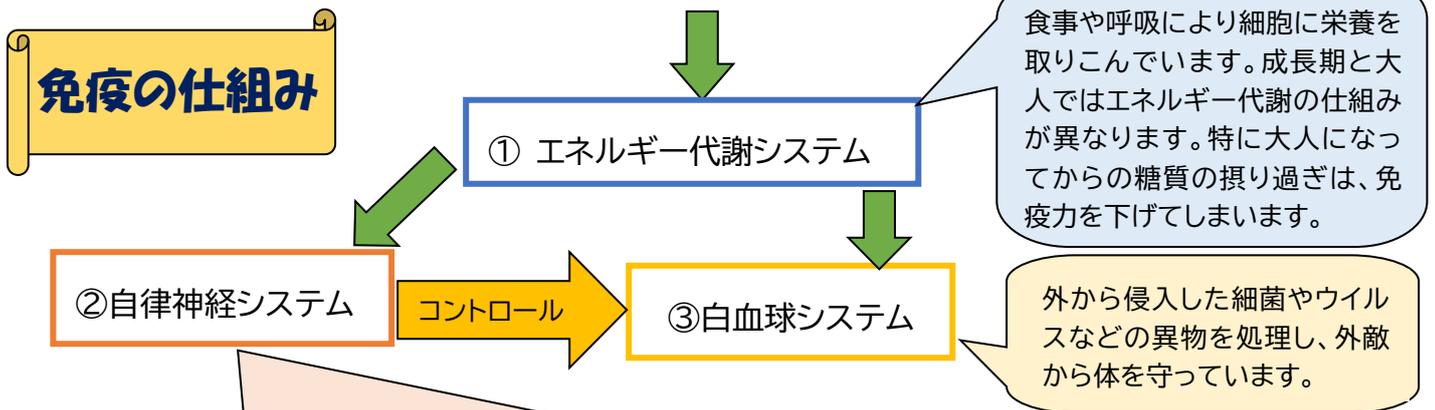


感染症に
負けない体に



免疫力をアップさせよう！！

免疫とは、細菌やウイルス、がんなどの攻撃を防御する機能です。免疫力が低下することで病気が発生します。体には、免疫に関わる3つの代表的なシステムがあります。それらがバランスを保つことで、体を病気から守ってくれているのです。



免疫に大きく関わる白血球システムをコントロールしています。

昼:交感神経は、緊急やストレス時に優位になります。

この状態が持続すると、血管収縮を引き起こし、血流が悪化して免疫力が下がってしまいます。

夜:副交感神経は、リラックス時に優位になります。

→免疫力を上げます。(しかし、のんびりし過ぎても代謝が抑制されて免疫力が下がってしまいます。)

交感神経と副交感神経のバランスが免疫力を上げる鍵！！

日中は交感神経の動きで活発に動き、夜は副交感神経によって栄養補給をして、日中の疲れを癒すことが大切です。



免疫力を上げるには

生活と食事

- *睡眠を上手に取り、睡眠不足にならないようにしましょう。
- *入浴は40℃くらいのぬるめのお湯に10分以上ゆったりと浸かり、体を温めましょう。
- *玄米・豆類・煮干しなどの「丸ごと食材」を摂りましょう。「丸ごと食材」は、ミネラル・食物繊維・脂肪・タンパク質が全て含まれた完全食品です！



笑いリラックス

- *笑うと免疫をつかさどる細胞が活性化されることが分かっています。
- *ストレスは免疫低下の最大の原因です。リラックスする時間を大切にしましょう。



命を守る行動で事故をなくそう！

愛媛県内で 9/29(火)～10/8(木)までの10日間に、5件の交通死亡事故が発生しました。これを受け、10/9(金)～10/18(日)までの10日間、約2年ぶりに「交通死亡事故多発緊急事態宣言」が発令されていました。

夕方、暗くなるのが早くなっています。外出する時は反射材を身に付けるようにしましょう。自転車に乗る際も必ず反射材を身に付け、ライトを点灯することを忘れずに！反射材やライトは車から認識してもらうための大切なアイテムです。また、自転車も道路交通法上「軽車両」です。原則として必ず左側を通行し、歩行者には十分に気を付けましょう。



保健衛生講話

「いのちのつながりについて知ろう ～今までの自分、これからの自分～」

10月22日(木)のHR活動で、1年生を対象に保健衛生講話が開催されました。講師として、愛媛県立医療技術大学看護学科准教授 中越利佳先生をお招きし、生命の誕生や男女の性についての考え方の違い、性の多様性、性感染症、SNS やインターネットの使い方などについて講演していただきました。

感染症予防のため、今年度はみなさんに赤ちゃん人形を抱っこしてもらうことはできませんでしたが、受精卵からお腹の中で育っていく過程を展示していただき、いのちの誕生と性についてしっかり考え、学ぶことのできる機会となりました。



【生徒の感想】

- ◎自立して、身の回りのことが自分でできるようになってから、性行動を視野に入れることが大事だと思いました。
- ◎赤ちゃんが生まれてくる確率はとても低いので、これから両親に感謝して生活していきたいです。
- ◎今、自分が生きているということに感謝して、今後生きていきたいと思いました。
- ◎中学生の時に性について学んだことがありましたが、高校生になってから聞くと、重みが違うと感じました。



保健委員会の生徒が代表して赤ちゃん人形を抱かせていただきました。
みんな、お母さんと力を合わせて生まれてきました！



「8020 運動」という言葉を聞いたことがありますか？80 歳以上になっても歯を 20 本以上保ち、生涯にわたり、自分の歯で美味しく食べられるようにしようという運動です。8020 達成者は年々増加傾向にあり、現在では50%以上の方が80歳で20本以上の健康な歯を保っているそうです。いつまでも美味しく、そして、楽しく食事をとるために、口の中の健康はとても大切です。丁寧なセルフケアと、定期的な検診を受けて、いつまでも自分の歯でしっかり噛んで、いきいきとした人生を送りましょう！！