

# 保健だより

東温高等学校 生徒保健委員会  
令和3年11月  
担当 1-7 大西・森柄

まだまだ気をつけて！

今月の保健目標：衣服を調整して、寒暖差による体調不良を防ごう



朝晩は急に気温が下がり、日中との寒暖差が大きくなってきました。気温差に体がすぐには適応できず、体調を崩しやすい時期です。気温によって着脱しやすい服装を心がけましょう。

また、新型コロナウイルスの感染者は徐々に減り、愛媛県も感染縮小期に移行しました。しかし、これからインフルエンザなど他の感染症も流行期に入ります。感染症対策には気を緩めず、無駄な外出を減らすことやマスクの着用、手洗い、手指消毒、換気を徹底し、感染症予防に努めましょう。

## 冬に備えて免疫力をアップしよう！

### \*免疫力を上げるってどういうこと？

免疫(めんえき)とは、『細菌やウイルスから、からだを守ってくれている防御システム』のことで、種類は大きく分けて2つあります。

#### 自然免疫

生まれつき体に備わっている仕組みで、体内に異物が入り込んだ時に真っ先に動き、異物を攻撃する。



#### 獲得免疫

以前体内に入り込んだ異物と同じものが入り込んだ場合に、過去の記憶をもとに異物と戦う。

免疫細胞…骨髄(骨の中)で作られ、様々な種類が存在します。

代表的なものは、何でも食べるマクロファージ、常時体内を巡回して単独で細胞内のウイルスを処理するNK(ナチュラルキラー)細胞、酵素の働きで食べた細胞を消化して殺菌する好中球などが挙げられます。

つまり、免疫力を上げるとはこれらの**免疫細胞を活性化させてしっかり働くようにする**こと！

### \*体温が上がると免疫力はアップする!?

代謝や体温を上げることは、免疫力を上げることにつながります。免疫細胞が正常に働ける体温は36.5℃程度で、そこから体温が1℃下がると免疫力が30%ほど下がり、1.1℃上がると免疫が最大5~6倍ほど上がるといわれています。体を温めるためには「3つの首(首・手首・足首)」を温めることが効果的です。気温や体調に応じて、長い靴下を履いたり、マフラーを巻いたりして冷やさないようにしましょう。温かい飲み物を持ってきて、中から身体を温めるのもおすすめです。



### \*免疫力アップの秘訣は食事と休養+笑顔！

バランスのとれた食事をきちんと摂ることは免疫力アップには不可欠！そして、睡眠中は副交感神経が優位になり、心も体も緊張状態から解き放たれて、リラックスするため、免疫細胞が非常に活発になります。ぐっすりとするためには副交感神経が優位になる必要がありますが、ストレスを感じると身体を覚醒させる交感神経が優位になってしまうため、ストレスをためないことも大切です。そして何より簡単な免疫力アップ法はよく笑うこと。笑うと副交感神経が優位となり、心身共にリラックスするので、ストレス解消にも役立ちます。よく笑い、しっかり食べてゆっくり休みましょう！

11月10日は



いいトイレの日

# 「いいトイレ」ってどんなトイレ??

みなさんが考える「いいトイレ」って、どんなものでしょうか。私たちが毎日、必ず使っているトイレ。『食べものから栄養をとり、いらぬものを出す』という生きるためのしくみにかかせない場所です。校内のトイレも、新しくきれいになりました。

せつかくきれいになったトイレを、気持ちよく使い続けられるよう、一人一人の心がけで維持していきましょう。



(いい) (くうき)

11月9日は「換気の日」



感染症予防に  
換気はとても有効です！

自分の体調、毎朝CHECK!



出る前に、もう一度確認しよう!

- ◎ 便器周りは汚れていませんか?
- ◎ スリッパはきちんと揃えていますか?
- ◎ トイレトーパーなどの備品は整頓されていますか?

## 安全に通学しよう

愛媛県の人口10万人当たりの死者数は全国ワースト6位。自転車乗車中の事故原因の1位は一時不停止、2位は安全不確認です。

自転車通学生は必ずヘルメットを着用し、交通ルールを守りましょう。特に交差点や脇道から出る時などは、「車が止まってくれるだろう」「(車が見えているけれど)今なら渡り切れるだろう」ではなく、「車は止まらないかもしれない」「渡れそうだけれど、思っているより速いスピードで近づいてくるかもしれない」という意識を持ち、注意深く安全確認をしてください。

また、日暮れが早くなり、18時すぎには暗くなってきました。暗くなると、自動車との距離が分かりにくかったり、自動車から見えにくかったりします。持ち物に反射材を付けたり、できるだけ明るい道を通ったりして、安全に気を付けて通学しましょう。



## その香りに困っている人がいるかも...

自分がいつも使っている柔軟剤の芳香の強さなどをチェックしたことはありますか? 知らぬうちに誰かを不快にさせているかもしれない香害(こうがい)の実態について、少し考えてみましょう。

自分は好きな香りでも、ほかの人にとっては不快だったり、苦手だったりすることもあります。また、人工的な香りの成分によって体調や健康に影響が出る「化学物質過敏症」の人もあります。香料によって引き起こされる症状の例として、頭痛・めまい・吐き気・思考力の低下・息苦しさなどが挙げられます。香害は、症状に苦しむ人も、周囲の人も、香りに対して配慮し対策することが必要です。どんなにおいも身近に置き続けることで感覚が鈍るもの。自分では気づかなくても、周囲の人にとっては強い香りとなっている場合もあるので、注意して使いたいですね。

