

# 保健だより



11月号

百合丘高校では風邪を引いたり熱を出したりする生徒が増えてきています。急な気温の低下や空気の乾燥で体調を崩しやすい環境の中、どうすれば健康を保てるでしょうか？どんな環境でも元気であるためには『免疫力』が大切です！

\*11月の予定\*  
22日(火)  
スクールカウンセラー来校

平成28年11月2日  
百合丘高等学校 保健室



## 免疫力を全開に！！

免疫力とは、体内に侵入した細菌やウイルスと戦う力のことです。風邪などの感染症の予防や治療には免疫力が欠かせません！



### 免疫力が低下するとどうなる？

- ・風邪を引きやすくなる
  - ・肌荒れや口内炎が起こる
  - ・疲れやすくなる
  - ・アレルギーを引き起こす
- ※免疫のバランスが崩れて異常を起こすため



### 免疫力が低下する原因

#### ストレス

強いストレスを受けると自律神経が乱れたり、免疫を抑制するホルモンが分泌されるため、免疫力が低下します。



#### 体の冷え

免疫細胞（白血球）は血液によって全身に運ばれます。体が冷えると血行が悪くなり、免疫力が低下します。

#### 睡眠不足

睡眠時に分泌されるホルモンは、免疫力を強化します。そのため、睡眠不足で免疫力が低下します。



#### 偏った食生活

栄養の偏った食事は免疫細胞の機能を低下させます。さらに、ミネラル・ビタミン・食物繊維が不足すると腸内環境が悪くなり、免疫力低下の原因になります。

免疫細胞の約6割が腸内に待機し、侵入してくる敵と戦っています！

## 免疫力を上げるには？

### ①早寝・早起きをする



寝る前にスマホやパソコンを使うと脳が覚醒し、目が覚めるので注意！

### ②バランスの良い食事をとる



主食（ご飯やパン）に加えて肉や魚、野菜、乳製品などいろいろな食品をとりましょう！

### ③入浴時は湯船につかる



体が温まることで免疫力アップ！

### ④運動をする



ウォーキングやジョギングがおすすめ！

《体温が1℃上がると免疫力が5~6倍に！》

体温が上がると血行が良くなって免疫力が上がります。また、高温ではウイルスの活動が低下します！

★体温を上げるために大切なこと★

- 朝食をしっかり取る
- 運動や入浴で体を温める

体温が36℃以下の人は要チェック！

熱いところは苦手だよ～



## インフルエンザのワクチンを打つなら今！！

10月17日、川崎市（小学校）で今シーズン初めてインフルエンザによる学級閉鎖の報告がありました！

インフルエンザの流行は例年12月～3月頃ですが、年によっては流行が早まることもあります！予防接種は効果が出るまでに二週間かかるので今の時期から予防接種を打っておきましょう！

