

# 保健だより 12月

郡山商業高校 平成30年12月発行 <No.9>

「今年はどんな年だったかな？」振り返るといろいろなシーンが浮かぶと思います。あの時の嬉しさ、悲しさ、充実感…どれもみなさんの栄養になって、また次の1年へと続いていきます。来年も色々なことが充実した1年でありますように！



## 自分のからだ、体調管理はしっかりできていますか？

### 1 自分の弱点をチェック！

当てはまるものがあれば要注意。まずはチェックしてみましょう！

- |  |                                     |
|--|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> うがい・手洗いをさぼりがち | <input type="checkbox"/> 睡眠時間が6時間以内 |
| <input type="checkbox"/> 部屋の気温も湿度も低い   | <input type="checkbox"/> よく顔をさわる    |
| <input type="checkbox"/> 部屋の換気をしない     | <input type="checkbox"/> 冷たいものが好き   |
| <input type="checkbox"/> 朝ご飯を食べない      | <input type="checkbox"/> 運動よりゲームが好き |
| <input type="checkbox"/> 野菜を残している      | <input type="checkbox"/> お風呂はシャワーのみ |

チェックの多い人は  
ウイルスへの注意が足りません！

- ★ ウイルスは口や鼻から侵入します。うがい、手洗いで排出しましょう。
- ★ ウイルスは“低温”と“乾燥”で活性化します。20℃以上の室温と50～60%の湿度を保ちましょう。
- ★ マスクを着用すると、マスク内側の湿度が高くなり、ウイルスの活動が弱まるので、口や鼻の粘膜にウイルスがつきにくくなります。

### 2 気をつけたい冬の感染症

	インフルエンザ	感染性胃腸炎
多い時期	1～2月	11～2月
症状	38℃以上の急な発熱、のどの痛み、鼻水、頭痛、関節痛、筋肉痛	激しい吐き気、下痢 発熱を伴うこともある
感染原	人からの感染（飛沫・接触）	人からの感染（汚物） 食品からの感染 （加熱が不十分な二枚貝など）
ワクチン	予防接種あり	なし
治療	抗インフルエンザウイルス薬の服用	水分補給など対処療法のみ
予防法	マスク、手洗いうがい、予防接種	マスク、手洗いうがい、食品の加熱

どちらも手洗いうがいで防ぐことができます！

これからは入試や就職試験、冬季大会などがある大切な時期。食事の前、帰宅後、部活やトイレの後は必ず手洗いうがいを！

### 3 免疫力を高めよう

風邪かな？と思ったときは早めの対応！

#### ○睡眠時間をたっぷりとうろう

副交感神経の働きが強まる睡眠中は、免疫機能が活発に働きます。体の悪い部分の修復をしたり、免疫物質も作られます。また、ウイルスと戦う白血球は骨髄で作られますが、体を横にした「骨休め」の状態でなければ作り出されません。さらに、睡眠ホルモンは抗酸化作用があり、身体の衰えや癌予防にも効果があります。まさに睡眠は名医ですね。



#### ○からだを冷やさない

36.5℃の体温が1℃下がると、免疫力は約3割も落ちるといわれているほど、体温と免疫力は密接に関わっているといわれています。体温が低いと血行が悪くなり、人体最大の免疫器官である腸もうまく働かなくなってしまうのです。体温を上げることや、体を冷やさないようにすること、温かいものをお腹に入れ腸を温めることで、風邪やインフルエンザにかかりにくい身体をつくりましょう。





# 冬に流行する感染症に注意しよう!

冬に流行する感染症の多くは、低湿度・低温の環境を好むウイルスによって引き起こされます。つまり、空気が乾燥して寒いこの季節が、ウイルスが活発に活動するベストシーズンなのです。

## 感染症にかからないために

### ① 毎日十分な睡眠をとろう

十分な睡眠をとることは、感染症予防のなかでも大変重要です。夜、体の中では、免疫を高めるリンパ球が増えます。このとき、体がゆっくり休んでいることが大切なのです。



### ② 手洗い・うがいをしよう

空気中に飛んでいるウイルスが直接喉に入る以上に多いのが、手に付いたウイルスが口に入るパターンです。口に入る前に、手から洗い流してしまいましょう。



### ③ 保温・保湿を心がけよう

ウイルスは高温・多湿に弱いのですが、部屋を30度くらいに上げてしまうと、体の抵抗力がなくなってしまいます。部屋の温度は20~30度、湿度を60~70%に保ちましょう。

### ④ 栄養 バランスのとれた食事をとろう

栄養バランスの良いものを食べることは、免疫力・抵抗力を高めるために大切です。ただし、冷たい食べ物は、免疫力を低下させるので注意しましょう。

**\* 今月の担当 1-4 西村 柁希・佐藤 優羽 \***

## 朝ごはんを食べよう



### 1 朝ごはんの重要性

朝から活発に動いたり、頭を使うには、エネルギーが必要ですよ。個人差はありますが、夜ごはんを食べてから10時間近くもエネルギーをとっていない体や脳には朝ごはんが非常に重要となってきます。

#### 【朝ごはんの効果】

- ・体温が上昇し、代謝が高まる
- ・便秘解消
- ・太りにくい体をつくる
- ・疲労感が少なくなる
- ・脳の働きを活発にし、集中力や記憶が高まる

### 2 食事の内容は?

集中力が上がり、疲れやすい体を維持する朝ごはんは、「炭水化物+たんぱく質+脂質」をバランス良く食べるということです。炭水化物はごはんやパンなど、たんぱく質はハムやウインナー、魚などのほか、夕ごはんの残りでも良いと思います脂質は牛乳などで補いましょう。朝少し早く起きてゆっくりと朝ごはんを食べると、心のゆとりにも。午前中の効率UPのためにも、「**バランスの良い朝ごはんを食べましょう!**」

### 3 こんな食生活を心がけると Good !!

- ・「まごは(わ)やさしい」食事をしよう!
- ・塾や部活動でお腹が減り、買い食いをしてしまう人、多くないですか?もしコンビニ等で食事を済ませている場合は、栄養バランスに気をつけて選択しよう。
- ・朝昼晩の食事は誰かと一緒に食べていますか? 誰かと食事をすると楽しい気持ちになったり、ストレス解消にも繋がります。進学や就職をすると、特に家族との食事の機会は減ってしまいますので、貴重な時間を大切に。

ま

豆類



ご

ごま、ナッツ、くるみ



わ

わかめ、のり



や

野菜



さ

魚



し

しいたけ、しめじ



い

芋類

