



保健だより

令和元年 11 月
高萩高等学校 保健室

11 月 8 日は立冬で、暦の上では冬が始まりました。と言っても、まだまだ秋晴れの日も多いですね。イチヨウの黄金色にも秋を感じます。イチヨウが黄金色に染まる時期には、葉を落とす前に養分を十分に蓄えているそうです。みなさんも本格的な冬が来る前に、カゼやインフルエンザに備えて、免疫力を上げておきたいですね。



カゼ・インフルエンザ
のシーズンに備えて

免疫力を高めておこう

ウイルスや細菌を / 侵入させない 粘膜免疫



体の中に入ろうとするウイルスや細菌を、目・鼻・口・腸の粘膜でブロック。体の外に追い出します。特に大腸は多くのウイルスや細菌をブロックしています。

腸の調子をよくして、
免疫力を高めよう

腸には 100 兆個もの腸内細菌が住んでいます。1,000 種類以上と言われる腸内細菌には善玉・悪玉・日和見がいて、このバランスがいいと腸は健康で、免疫力も高まります。

腸内細菌のよいバランス



善玉菌

… 免疫力をアップする。

日和見菌

… 善玉菌が多いとおとなしく、悪玉菌が増えと一緒に悪さをする。

悪玉菌

… 免疫力をダウンさせる。

腸内環境をよくするために…

善玉菌を増やそう



○善玉菌の代表、乳酸菌を含むものを食べよう

例えば…ヨーグルト、チーズ、みそ

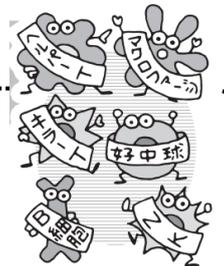
納豆、キムチなど

○乳酸菌のえさになる食物繊維やオリゴ糖を

含むものを食べよう

ウイルスや細菌を /

やっつける 全身免疫



粘膜の免疫を突破して体の中にウイルスや細菌が侵入してきたら、全身免疫の出番です。免疫細胞たちが全身を回って敵を捕まえ、攻撃します。

免疫細胞を **元気** にして
免疫力を高めよう

免疫細胞のほとんどは白血球の仲間たちです。
白血球たちの動きを活発にするためのポイントとは？

バランスよく

食べよう



特にタンパク質やビタミン、ミネラルは免疫細胞を産生し、活動を活性化します。

平熱を 36 度以上に

保とう



平熱が 36°C より低いと血流が悪くなり、免疫力が下がると言われています。

ストレスを発散

しよう



ストレスが続き自律神経のバランスが乱れると、免疫力が下がると言われています。



持久走のシーズンです。

急激な温度変化に要注意！



体育で持久走が行われる時期になりました。持久走の後には保健室にはこんな症状を訴える生徒が…

喘息発作

なぜ起こる???



運動することで呼吸が多くなり冷たく乾燥した空気をたくさん吸い込むため、気道が冷やされ乾燥して、気道の状態が変化する結果、発作がおこると考えられています。

予防法は???



- 運動前に薬を吸入，服用する
- ウォーミングアップをしっかりと行う
- 冷たく乾いた環境ではマスクをする



発作が起きたら???



- 楽な姿勢で腹式呼吸をして，水分を補給する
- 吸入薬を使用す



症状の改善が見られない場合は保護者へ連絡の上，その後の対応を判断します。

寒冷蕁麻疹

なぜ起こる???



体が冷やされることによって，その部位もしくは全身に赤みを帯びたふくらみが出現します。例えば，冷たいものを摂取した場合や冷たい外気に当たった場合，発汗後に汗が蒸発して体が冷却されることなどで起こる場合が多いとされています。

予防法は???



- ジャージを着用する（長袖長ズボン）
- 汗をかいたら，タオルやハンカチなどできちんと拭く



症状が出たら???



- 発疹が出ている部位を温めるなどして，皮膚が冷えないようにする

なかなかかゆみが治まらない場合や発疹が慢性化している場合は，自己判断せずに医療機関の受診を。