

ほけんだより

京都橘中学校・高等学校
No.9 保健室
2024・12・16(月)



期末考査も無事(!?) 終わり、終業式も迎え、今年も残すところあとわずか。1年の締めくくりや振り返りや反省とともに、やり残したことを済ませて、気持ちよく新年を迎える準備の時期でもあります。今年、やり残したことはありませんか？

そして冬の寒さはここからが本番。1年で一番昼が短い冬至（今年は12月21日です）は暦の上では冬の真ん中と言われます。クリスマスやお正月とイベントも多い冬休み。受験を控えた3年生も頑張りどころですね。

感染症対策を万全にし、充実した冬休みを過ごしましょう。

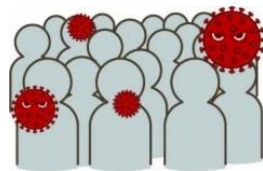
感染症予防の三原則

今年は夏休み明け頃から「マイコプラズマ肺炎」や「手足口病」といった、今まで中・高生にはあまり見られなかった感染症が流行っていました。これまで私たちがインフルエンザや新型コロナウイルス感染症の対策として実行してきたことの「おさらい」になりますが、感染症を予防するための基本的な方法には、一人ひとりが簡単にできる内容が多いことが改めて分かります。本当に恐ろしいのは、「面倒」「自分は大丈夫」といった気持ちのゆるみなのかもしれませんね。



感染経路の遮断

手洗い、手指消毒、マスク



感染源の除去

人混みを避ける



抵抗力を高める

十分な栄養・睡眠、適度な運動

寒くなってくると、手洗いや換気が「辛いなあ・・・」って思うことがありますよね。水で手を洗うとき、ついササッと簡単に済ませたくなったり、冷たい風が入ってくるので、窓を開けて空気の入換えをするのが嫌になったりすると思います。でも、なぜこれらをするのかを考えてみてください。手洗いや換気は感染症予防にみなさんがこれまでずっと取り組んできたこと。ますます寒さが厳しくなりますが、しっかり心がけていきましょう。



腸は「第2の脳」「最大の免疫器官」と呼ばれるほど重要な臓器で、腸内環境が乱れるとさまざまな不調が出てきます。腸内環境が乱れると、便秘・下痢、肌荒れ、免疫力の低下といった症状が現れます。感染症が気になるこの時期は、しっかり免疫力をアップさせておきたいですね。

体の免疫細胞の6~7割が腸に集中しています！



腸内にすんでいる細菌がお花畑(flora)にみえることから腸内フローラと呼ばれています

正式名称は、腸内細菌叢です。「叢」はくさむらという意味です。

このバランスを保つことが免疫力を高め、健康な体を作るベースとなります

腸内フローラのバランスを保つには善玉菌が含まれる、あるいはそのエサとなる食材をとるようにしましょう

善玉菌を増やす食品

- 納豆
- チーズ
- 甘酒
- ぬか漬け
- ヨーグルト
- キムチ
- 乳酸菌飲料
- みそ

糖分注意!

塩分注意!

ストレスも消化器系の不調を起こす原因として知られています。腸内の働きは自律神経でコントロールされており、睡眠不足やストレスで自律神経が乱れると腸内環境も乱れるためです。

冷えから様々な不調が起こります



「冷えは万病のもと」と言われるくらい、体が冷えると様々な不調を引き起こします。(頭痛、肩こり、肌のくすみ・かさつき、イライラ・不眠など) 冬を元気に過ごすためにも体を温める「温活」を毎日の生活に取り入れてみましょう。



3つの「首」を温めよう

これらは血管が皮膚の近くを通っていて、寒い時に体の熱が逃げていきやすい所です。ここを温めると血の巡りが良くなるだけでなく、冷えを抑えることができ、体が温まるのです。重ね着をすると服と服の間に暖かい空気の層ができ、保温効果が高まります。締め付けるような服は血流が悪くなるため、ゆったりした服を重ねるのがオススメです。体には、体内に侵入してきた風邪のウイルスや細菌を撃退する免疫機能があります。免疫機能は体温が低いと十分に働かなくなるため、体が冷えると体がウイルスに負けてしまい、風邪をひきやすくなります。しっかりガードしておきましょう。



花は咲く

©たぐちひさと

できないことがたくさんあっても
できることはある
まわりの人が順調に見えても
自分の道がある
ダメなところがあるから
良いところが輝き
つらいことがあるから
喜びを感じられる
できることを続ければ
いつしか花は咲く



田口久人（著）
PHP 研究所



中学生のみなさんへ

中学生のみなさんは、1/8（水）の
始業式の日身体計測を予定しています。
心の準備をしておいてください。

