

保健だよ！

令和元年（2019年）11月1日
札幌市立羊丘中学校 保健室



11月8日は立冬で、暦の上ではこの日から冬が始まります。10月は晴れて暖かな日も多くありましたが、かぜ症状を訴えての保健室利用も増加傾向です。発熱、咳などの症状のため、欠席や早退をする人も目立ってきています。札幌市内では、早くもインフルエンザの流行が始まっている地域があるようです。ひとりひとりが朝の健康観察をしっかり行い、『うつさない』『かからない』ための行動をお願いします。

11月の保健目標も 「心の健康に目を向けよう」 です

*** ストレス と 免疫力 ***

からだの免疫力には、
体の中に入ろうとするウイルスや細菌を”ブロックし追い出す働き”と、
侵入したウイルスや細菌を”攻撃しやっつける働き”があります。
そして、ストレスはこれらの免疫力に影響しています。



適度なストレスは、緊張感や能力を高めたり、困難に打ち勝つためになくしてはならないものですが、ストレスが大きくなりすぎると、免疫力に関係している体の中の細胞（NK細胞）の働きが弱まってしまうため、「テストの前になると必ずかぜをひく」「寝不足が続いたらかぜをひいた」といったことが起こってしまうのです。だから、ストレスをためこまず、上手につきあっていくことがとても大切です。

免疫力を高めるには、

◆バランスの良い食事◆



◆十分な睡眠◆



◆軽い運動◆



がよいとされていますが、
実は『笑顔をこころがける事』も、免疫力に関係している細胞（NK細胞）の働きを高めるそうです。ちょっとしたストレスであれば「笑顔を意図的に作る」＝作り笑いをすることでも、ストレスを減らすことができることが、研究で証明されているそうです。

◆笑顔をこころがける◆

楽しいから笑う、笑うから楽しくなるという経験はありませんか？
「疲れたな」「ちょっと嫌だな」・・・
そんなときは、意識して口角を引き上げ笑顔をつくってみましょう。
笑顔をこころがけることが免疫力アップにおススメです。



インフルエンザシーズンに向けて



受験生へ

予防接種が大切なのは、こんな理由



練習したこと、していないこと。練習したことのほうが、本番でうまく対応できますよね。

体には侵入してきたウイルスを異物と認識して「抗体」を作る免疫反応があります。このことは記憶され、次に同じウイルスが侵入すると素早い対応で体を守ってくれます。

この免疫反応をワクチンを使って「練習」しておくのが予防接種。ウイルスから作られたワクチンによって免疫反応が記憶され、本物のウイルスが侵入した時により早くより強く抗体が作られます。

インフルエンザの予防接種は抗体が作られるまでに2週間。抗体の免疫は5カ月続きます。受験生は11月の初めには受けておきたいですね。

香りのエチケットについて

「汗のにおいを抑えたい」「好きな香りを楽しみたい」など、柔軟剤や香水、制汗剤などで香りを楽しんでいる人もいます。においのエチケットとして使用している人もいるかもしれません。



でも

香りの感じ方は、人それぞれです。自分にとって心地よくても「せきがとまらない」「頭痛や吐き気がする」など体調が悪くなる方もいることを、認識しましょう。人によっては、柔軟剤や香水などの香りでの体の不調を引き起こしてしまうこともあるのです。

これらの健康被害は、『香害（こうがい）』ともいわれ、症状があっても、なかなか言い出せない人もいます。大勢の人が過ごす学校では、香りについての配慮をお願いします。

保護者の方へ：日本スポーツ振興センター書類について

学校管理下で起こった災害に対し、医療費の給付が受けられる
日本スポーツ振興センターの手続きをお忘れではありませんか？



日本スポーツ振興センターの災害共済給付は、医療費について、診療月分ごとに「医療等の状況」を提出していただいております。（基本的には、治ゆしてからまとめて請求するものではありません）また、2年経過すると請求権は時効となり、給付が受けられなくなります。

多くの方には、スムーズな給付手続きにご協力いただいておりますが、中には、かなりの期間の書類提出がされていない方もいらっしゃいます。お手元に、提出を忘れていた書類がないか、今一度ご確認くださいようお願いいたします。

書類をもらったけれど請求を辞退する（手続きをやめる）場合には、ご連絡いただくと助かります。また、書類の紛失や手続きについてご不明な点がございましたら、保健室までご連絡ください。よろしくお願いいたします。