



# ほけんだより

令和元年 11月 29日 (金) 発行 札幌市立丘珠中学校 保健室



来週から 12月に入ります。本校ではインフルエンザ患者は出ていませんが、札幌市内では、インフルエンザにより学級、学校閉鎖になっている学校が増えています。みなさんは引き続き各自で予防を行い、校内でのインフルエンザ拡大を防ぎましょう！



## 寒さ対策、万全ですか？

下着を着よう



汗を吸ってくれて保温の効果があります

上手に重ね着をしよう



空気の層をたくさん作ると熱が逃げにくくなります

3つの首を温めよう



首・手首・足首を温めると効果大！

最近、寒さを訴えて保健室に来る人が増えました。話を聞くと、男子の場合は肌着が半袖、靴下が短い、女子の場合はストッキングをはいていないなど、寒さ対策ができていないようでした。校内ではトイレや廊下など暖房がついていない場所もありますので、温かい格好をしてきて、暑くなったらブレザーを脱ぐ方がよいと思いますよ。

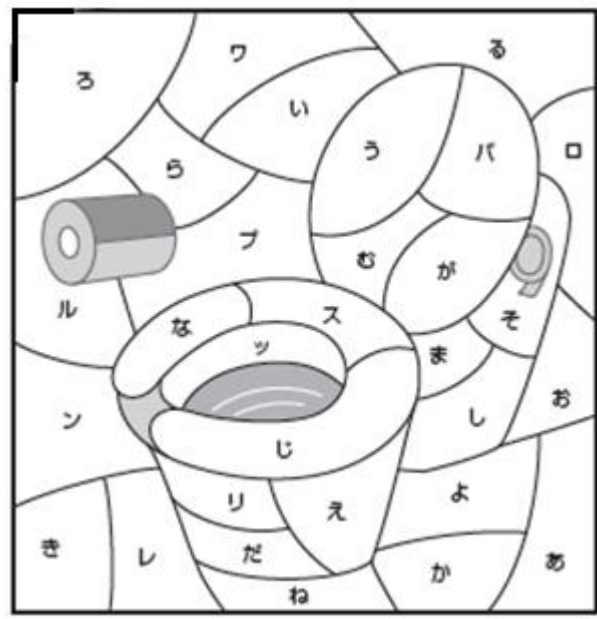


## トイレのマナーを守ってね

右の図は、下の〇に入る文字の枠を塗るとトイレが完成します！5つのマナー、わかりますか？

**トイレのマナー5か条**

- ①足の位置は一步〇〇へ
- ②トイレットペーパーの〇〇づかいをしない
- ③〇〇〇忘れに注意
- ④汚してしまったら〇〇〇しよう
- ⑤〇〇〇〇をそろえよう



①ふえ②たひ③な④か⑤あ⑥ま⑦ろ⑧き⑨し⑩ろ

次に使う人や掃除をしてくれる人のためにも、マナーを守ってきれいに使おう！

カゼ・インフルエンザ  
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し、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済んでいます。1,000 種類以上と言われる腸内細菌には善玉・悪玉・日和見<sup>ひよりみ</sup>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いが、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



乳酸菌を含むものを食べよう  
(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

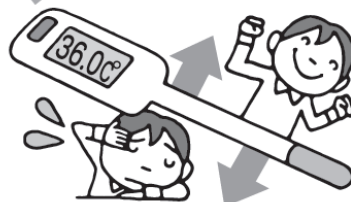
免疫細胞のほとんどは白血球の仲間たちです。白血球たちの働きを活発にするためのポイントは？

バランスよく  
食べよう



とくにたんぱく質やビタミン、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 度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。