

# ほけんだより



札幌市立山鼻中学校 保健室発行 2019.10.31 No. 8

今日はハロウィンです。日本では仮装ばかりが注目されていますが、もともとは秋の収穫を祝い、悪霊などを追い出す宗教的な意味合いのある行事だったそうです。栄養豊富な旬の食材を食べて、秋の実りに感謝する一日にするのもいいかもしれませんね。そして、明日はいよいよ合唱コンクールです。皆さんのこれまでの頑張りが“実る”歌声を体育館に響かせてください♪

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!

10月初め、札幌市で今シーズン初めてのA型インフルエンザウイルスが検出され、市内の小中学校でもインフルエンザによる臨時休校や学級閉鎖の措置をとる学校がパラパラと出始めています。近隣では、幌南小学校と山鼻小学校ですでに学級閉鎖がありました。例年より早い流行に今後の動向が心配されるところです。幸い、本校ではインフルエンザ罹患の報告が今日現在2名で、まだ流行の兆しはありません。しかし、油断は禁物! 今後訪れる風邪やインフルエンザの流行に備えて、今のうちから免疫力を高めておきましょう。



### 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、このバランスが良いと腸は健康で、免疫力も高まります。

腸内細菌のよいバランス



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  
●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とは?

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ます。

もうすぐ冬。

□□□□  
に気をつけて

□にはひらがな4文字が入ります。どれも同じ4文字です。

冬にも水分補給は大切

鼻やのどが□□□□するとウイルスなどを追い出す線毛の働きが鈍くなります。

加湿器で部屋の湿度は50~60%に

部屋が□□□□するとウイルスが部屋中に広がります。

朝、校内を回って皆さんが朝読書をしている姿を覗いていると、座り方が悪い＝姿勢が悪い人が多いことが気になります。これは朝に限ったことではなく、授業中も同じです。その代表的な「悪い座り方」は、下図の通りです。心当たりのある人、たくさんいますよね。

姿勢が悪いと筋肉のバランスが崩れたり、関節の位置が狂ったりします。さらに、胸が開かないために呼吸が浅くなり、全身の血流も悪くなります。姿勢が悪いままの生活を続けていると、体の特定の位置に負荷がかかり、肩こりや腰痛の原因になったり、血流の流れが悪くなることによって、太りやすく、冷えやすい体質になってしまうなど、さまざまな体の不調を招いてしまうことがあります。

## こんな座り方をしていませんか？

こうした姿勢をずっと続けていると、将来、体のどこかが痛くなるかも…

### 背中が丸い

重い頭が前に出てしまいます。肩こりや腰痛を引き起こします



### 足を組む

股関節や骨盤が傾きます



### そっくり返る

腰に大きな負担がかかります。頭の重さが首から背中の筋肉にのしかかり、首や肩への負担も大きいです



### 肘をつく

上半身を肘で支えるので、肩の負担になります。背中がまっすぐですが、重心は前に移動します



### ほおづえをつく

頭の重さを腕で支えるので、肘をつくより、背中が丸まっています



### 足がブラブラ

足が床につかないと、踏ん張ることができず、骨盤が不安定なままになります



## これが理想的な座り方です！

理想的な座り方の基本は、骨盤がピンと立っていること。背骨が自然とS字カーブを描くので、クッションの働きで、重い頭が乗っても負担が軽くなります。

座っている面に対して背筋は垂直

深く腰かけて骨盤を立てる

足の裏全体を床につける

S

膝の角度は90度

### 骨盤を立てるには

前かがみのままお尻を椅子の背もたれに当てる



そのまま体を起こす



これだけで完成です！