

# ほけんだより

福智高校 保健部  
2017. 10月



## 感動の体育祭！お疲れさまでした！

短い練習期間ではありましたが、とても素晴らしい体育祭となりましたね。特に最後の校歌斉唱では、みなさんの気持ちが一つに感じられとても感動しました！体育祭の疲れや、朝晩の冷えこみから、体調を崩す生徒も多くなりました。2学期はまだたくさんの学校行事を控えていますので、学校生活を有意義に過ごすためにも体調管理に気をつけましょう。



## 風邪ひきが多くなりました。

みなさんは日ごろから健康のために心がけていることはありますか？これからの季節は、朝晩の冷え込みや、学校行事の疲れから風邪やインフルエンザなどの感染症にかかりやすくなります。

手洗い・マスクの着用、咳エチケットなどの感染予防対策に気を付けることはもちろんですが、体調が悪いときはしっかり体を休める事も大事です。いつもより早めに就寝したり、しっかり身体を休める日をつくるなどして、体調管理を心がけて欲しいと思います。

### 感染症の季節に備えて免疫力を高めよう

免疫力は生活スタイルや心の状態によって、アップしたりダウンしたりします。

#### 睡眠

人間は眠ることで自律神経のバランスをとっています。夜更かしをすると交感神経の動きすぎてバランスがくずれ、免疫力が下がります。

免疫力をあげるには、やっぱり早寝早起きが大事

#### 運動

運動をすると、筋肉の発熱で体温が上がり、血行がよくなります。免疫細胞もスムーズに動き、免疫力が上がります。

ウォーキングや水泳はオススメ

#### 免疫力って？

体内に侵入してきた細菌やウイルスを丸ごと取りこんで処理する免疫細胞（白血球）の働き。

#### 入浴

一日の終わりには38～40℃くらいのお湯にゆっくりつかりましょう。体温が上がって免疫力がアップします。

熱すぎると交感神経を刺激して興奮状態に。眠りにつく前はぬるめのお湯でリラックス

38℃

#### 食事

免疫細胞のもとになるたんぱく質をしっかりとうろ

ビタミン・ミネラルの豊富な野菜もたっぷり  
→免疫細胞の動きを低下させる活性酸素の活動を抑えます

発酵食品や食物繊維の多い食品で腸をきれいに  
→免疫細胞が集まる腸の環境を整えます

すっぱいものや辛い食べものは、自律神経のバランスを整えます

バランスよく食べよう



## 爪の中にはたくさんの細菌が…！！

人の手はいろいろなものを触ったりつかんだりしているため、目に見えないたくさんの細菌やウイルスが付着しています。その中には食中毒を引き起こすものもあり食品の調理、盛り付けなどで手指を介して食品を二次汚染してしまう危険もあります。

### （右表）爪が長いほど細菌の数が増加

爪の長さが0.5mmの場合と3.0mmの場合とでは、細菌の数が810倍も多くなります！

爪の長さ	爪の量(両手)	細菌の数	比率
0.5mm	10mg	4,200個	1
1.5mm	30mg	53,000個	13倍
2.0mm	50mg	630,000個	150倍
3.0mm	80mg	3,400,000個	810倍

みなさんの爪の長さはどうですか？



※出典：(社)日本食品衛生協会改訂食品衛生責任者ガイドブック(2003)

文化祭ではみなさんも楽しみにしている食品販売があります。安心・安全かつ美味しい食品を提供するためにも、爪を短く切り、正しい手洗いを行うようにしましょう！

- ※マニキュアやつけ爪はつけないようにしましょう。
- マニキュアやつけ爪がはがれると異物混入に繋がる可能性があります。



## キレイに手を洗った後、こんなことしていませんか？

- 服で手を拭く
- 髪の毛を触る
- せっかくキレイに洗っても、服や髪の毛のばい菌が手についてしまっは台無しです。
- 何日も同じタオルを使っている
- タオルは一度使って湿ると、乾いた後もばい菌が残っている可能性があります。こまめに取り替えましょう。

## ぞうきん用の石けん

保健委員会活動にて、各手洗い場に新しく「ぞうきん用のせっけん」を配置しました。「ぞうきんを洗ったせっけんで手を洗いたくない」という小さな声でしたが、衛生面を気にしている生徒がいることにとっても嬉しく感じました。掃除の時間や、手洗い以外の目的でせっけんを使う時はぜひ、新しく配置したせっけんを使ってください。

