

ほけんだより

福智高校 保健部
2019. 10月



「○○の秋」

食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋…みなさんの秋はどんな秋ですか？先月の体育祭では、秋晴れの中、エネルギーいっぱい体を動かしていましたね。「かけっこで全員が1番にはなれないけど、最後まで諦めずに頑張ったことは、みんな1番になれる」という言葉を思い出しました。「自分なんか…」「これくらい当たり前だよ」と聞こえることもしばしばありますが、たまには頑張っている自分にご褒美をプレゼントしてください♪



体調をくずしやすい季節です。

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、体調管理を心がけましょう。

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働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変

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。

熱すぎるお湯は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ろう
- 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…!



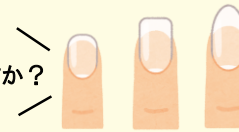
人の手はいろいろなものを触ったりつかんだりしているため、目に見えないたくさんの細菌やウイルスが付着しています。その中には食中毒を引き起こすものもあり食品の調理、盛り付けなどで手指を介して食品を二次汚染してしまう危険もあります。

(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。



図1 手指衛生の効果(サラヤ株式会社調べ※2)



手洗い + 手指消毒

手指全体に付着させた大腸菌を石けんと流水による手洗いと、アルコール製剤による手指消毒でどの程度除去できるか、スタンプ培地を使用し確認しています。

<http://oro.sarava.com/fukushi/kansen/ioshiki/daiichi/>

	大腸菌を付着させた状態	石けんと流水による手洗い後	アルコール製剤による手指消毒後
効果			

● 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ただけです。
-

- ・何日も同じタオルを使っている
- タオルは一度使ったら濡ると、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。
-

秋は「実りの秋」とも言います。たくさんの学校行事の中で、みなさんのこれまでの頑張りが「実る」秋となり、ますますの成長に繋がりますように…

