

ほけんだより

1月号

R4年1月21日 春日出中学校保健室発行



● 一年でもっとも寒さが厳しい「大寒」です ●

新しい年がはじまりました。この1年の目標は立てましたか？声に出したり文字で書いて、耳や目から脳に伝えると、きもちとからだが一緒になって、思いや目標への行動につながるので。寒さはいちだんと厳しくなりますが、それぞれの目標にむかって、日々元気にすすんでいこう！

生徒のみなさん・保護者のみなさんへ

新型コロナウイルス「オミクロン株」、

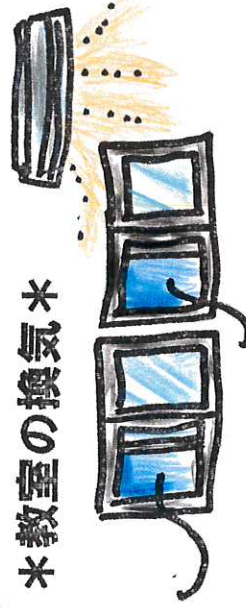


若い世代の感染や家庭感染がひろがっています。



ニュースで毎日報道されているように、大阪でも感染がすごい勢いで広がっています。新学期が始まり、小中高校生・大学生の若い世代で感染が増加しており、春日出中学校でも危機感をもって毎日対策に当たっています。もし、家族の中で陽性者がわかったり、発熱等うたがわしい症状がある場合には、本人が元気であっても、登校を控えるようにしてください。感染症は誰にでも起こりえることです。周囲への「思いやり」の気持ちですが、新型コロナウイルスとともに生活する「ウィズ・コロナ」時代のキーワードかもしれません・・・。

＊教室の換気＊



エアコンで温度管理をしながら、冬季も窓の解放を行います。制服の下に着るものを工夫し、あたたかくして登校しましょう。



＊教室ではマスク着用＊



保温や加湿の効果もあります。マスクは鼻までピッタリ着けよう！

＊手洗い・消毒＊



水が冷たくなりますが、こまめに手を洗いましょう！

裏面

食事で、はな・のど・免疫力を高めよう！

○ 食事で高める のど・鼻 あなたのからだの免疫機能 ○

「免疫めんえき」とは、ウイルスや最近など感染症の原因がからだに入ってきたときに、それをからだの外に出したり、やっつけたりして、感染症にならないようにするはたらきのことです。ワクチンで人工的につくる免疫だけでなく、もともと自分のからだにもっている免疫があります。第一は、のどや鼻や目の粘膜のはたらき 第二は、免疫細胞のはたらきです。これらのはたらきを強く活発にすれば、感染症や病気になるににくいからだをつくることができます。今回は、栄養「食事」の点から考えてみましょう。

★ちなみに★いま流行している「オミクロン株」は、のどや鼻に「病巣びようそう(ウイルスが増殖して症状を起こす場所)」を作りやすいそうです。のど・鼻の第1免疫を強めておくことは大事ですね！

*** その1 粘膜の免疫力とは ***

■病原体をからめとって外に出す！ ■細胞の中への侵入を防ぐ！



主に、この2段階で、病原体(からだから出た)のとどられる(感染する)のを防いでいる！



*** その2 免疫細胞のはたらきとは ***
・侵入した病原を攻撃し、やっつける！



食事からの栄養素で、2つの免疫をパワーアップ！

●ビタミンA

粘膜をぶあつく、じょうぶにする



にんじん ほうれん草 うなぎ レバー 卵黄



●ビタミンC

細胞をじょうぶにし、再生をうながして元気な細胞をふやす



いちご キウイ ビーマン ジャがいも 新鮮な果物・野菜類

●ビタミンE

細胞が古くなるのを防ぎ、活発にする



ナッツ類 油脂類 魚

●たんぱくしつ

細胞をつくり、病原体への攻撃力(抗体)の原料になる



肉 魚 卵 大豆製品 乳製品

第1の免疫

のど・鼻・目の
粘膜に効く！

第2の免疫

免疫細胞に効く！

病気になるににくい

からだになる！

そして、やっぱり 睡眠！夜、よく眠る！

免疫細胞は寝ている間に活発にはたらきます。元気なからだは睡眠と栄養で！