

保健だより 1 月



2017年1月11日
大阪市立住吉中学校



あけましておめでとうございます。新しい1年が始まりました。みなさんが健康に過ごせるようお願いしています。今年もよろしくお願いします。

感染症、かかる人とかからない人の違いは？

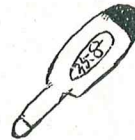
インフルエンザが流行してもかかる人とかからない人がいます。その原因の一つが、その人が持つ免疫力です。人には病原体と戦う免疫力が備わっていますが、免疫力が低下すると、病原体の感染力に負けてしまい、感染症にかかってしまいます。

免疫力をアップする生活とは？

「よく寝て」「よく食べ」「適度な運動」この3つの基本的な生活が免疫力を上げてくれます。寝ている間に分泌されるホルモンによって細胞の新陳代謝をすすめ、痛んだ細胞を治します。

腸内の善玉菌が増えることで免疫細胞のNK細胞が活性化されます。ヨーグルトや食物繊維の多いごぼう・きのこ・海藻などは腸を整えます。低体温は、免疫力を低下させるといわれていますが、運動をすることで筋肉が鍛えられ、体温が上がります。

低体温はどうしてなるのでしょうか？



- ストレスがたまる。
- 寝る時間が遅くなると自律神経のバランスが崩れるため、体にとってストレスになる。
- 朝食を食べないと体温が上がらない。
- お風呂は、シャワーだけですませたり、冷暖房が効いた部屋ばかりにいと、自律神経の働きが低下する。
- 運動不足により、筋肉での熱の発生が低下する。

あなたの免疫力チェックしてみよう！

1	朝食を食べないことが多い	11	体温が低い(平熱が36.0℃以下)
2	深夜に夜食を食べる。間食が多い	12	太りすぎ、やせすぎ
3	野菜をあまり食べない	13	ストレスを感じている
4	食べ物の好き嫌が多い	14	やる気が出ない
5	食欲がない	15	スマホやパソコンに依存している
6	食べるスピードが速い	16	楽しいと感じることが少ない
7	よく薬を飲む	17	最近、笑っていない
8	抗菌グッズをよく利用する	18	人間関係に悩んでいる
9	睡眠不足が続いている	19	下痢や便秘をしやすい
10	運動不足	20	かぜをひきやすい、長引きやすい

チェックが多い人は注意しよう。生活を改善しよう。