

保健だより 11月

大阪市立住吉中学校

2017年11月2日

11月7日は立冬。季節は秋から冬へと進み、一日の寒暖の差が大きくなっているという説もあるようです。寒暖差が大きいとエネルギーが余分に必要で、疲れがたまります。衣服の調節や温かい食べ物で体調を管理しましょう。最近、熱やカゼでお休みする人が増えてきました。手洗い・うがいをしっかりして予防に努めましょう。



感染性胃腸炎に注意！

症状

病原菌で異なる

下痢・嘔吐・気持ち悪い・腹痛・発熱など。

病原菌の種類や個人差により、症状は異なります。

感染経路

食べ物から・人から

汚染された食べ物による経口感染

感染者のふん便や吐物からの二次感染

予防ポイント

排便後や調理・食事前の手洗いを徹底しましょう。二枚貝や鶏肉を調理する時は、中まで十分加熱しましょう。

免疫力を高めよう！

睡眠



人間は寝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でバランスが崩れ、免疫力が下がります。

運動

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

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。



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

→免疫細胞の働きを低下させる活性酸素の活動を抑えます。

・発酵食品や植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る

・すっぱいものや辛い食べ物は、自律神経のバランスを整えます