



明けまして、おめでとうございます。冬休みもあっという間に終わり、新学期が始まりました。体調を崩したり、生活リズムが乱れたりしている人はいませんか？もし、そういう人がいたら、早めに体調と生活リズムを立て直しましょう。

さて、1月の保健目標は「冬の健康に気をつけよう」です。1月20日は「大寒」といい、一年で最も寒い時期です。冬場に心配されるのがかぜやインフルエンザなどの感染症ですが、同じ環境でも病気になる人、ならない人がいます。以前、感染が成立するには「感染源」「感染経路」「感受性があること」の3つの要素が必要になることをお伝えしました。今月は**宿主側の要因である私たちの体の“免疫”**について紹介します。



### ウイルスや細菌を侵入させない

免疫とは、体内に病原体や毒素などが侵入しても発病に至らない抵抗力のことです。外界と直接つながっている目・鼻・口・腸の粘膜には、体内に侵入しようとするウイルスや細菌をブロックし、体の外に追い出す働きがあります。とくに腸には多くの免疫細胞が集まっています。そして近年、この腸内の免疫と腸内細菌は密接な関係があることが分かってきました。

**腸の調子をよくして、  
免疫力を高めよう**

人の腸の中には、約1000種類、600兆～1000兆個の細菌が住んでいます。その種類は、乳酸菌、ビフィズス菌を代表とする**善玉菌**と大腸菌、ウェルシエ菌などの**悪玉菌**、さらに「日和見菌」を加えた3種類に分けることができます。腸内細菌のバランスは**善玉菌 2：日和見菌 7：悪玉菌 1**が理想的だと言われていいます。また、これらの腸内細菌は小腸から大腸にかけてびっしり存在し、お花畑（フローラ）のようになっていることから、**腸内フローラ**とも呼ばれています。

### 腸内細菌のよいバランス.....

善玉菌…免疫力をアップする

日和見菌…善玉菌が多いとおとなしく、悪玉菌が増えると一緒に悪さをする

悪玉菌…免疫力をダウンさせる

腸内環境をよくするためには、便秘予防とともに善玉菌の代表、乳酸菌を含むもの（ヨーグルト、チーズ、みそ、納豆、キムチなど）や、乳酸菌のえさになる食物繊維やオリゴ糖を含むものを食べましょう。



### ウイルスや細菌やっつける

粘膜の免疫を突破して体の中にウイルスや細菌が侵入してきたら、全身免疫の出番です。免疫細胞たちが全身を回って敵を捕まえ、攻撃します。

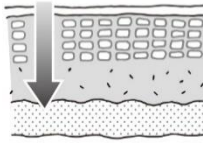
**免疫細胞を元気に  
して免疫力を高めよう**

- ① **バランスよく食べよう**…とくにタンパク質やビタミン、ミネラルは免疫細胞を産生し、活動を活性化します。**食事はバランスよく！**
- ② **平熱を36度以上に保とう**…平熱が36度より低いと血流が悪くなり、免疫力が下がると言われています。**適度な運動を！**
- ③ **ストレスを発散しよう**…ストレスが続き自律神経のバランスが崩れると免疫力が下がると言われます。**ストレス発散も大切です！**

# 気をつけて！低温やけど

こんなもので低温やけど？

それほど高い温度でなくても、長時間触れているためにやけどになるのが「低温やけど」。皮ふの深部までダメージを受け重症になることも多いやけどです。



どれくらいの時間でなるの？

- 44℃ ▶▶ 3～4時間
- 46℃ ▶▶ 30～60分
- 50℃ ▶▶ 2～3分

起こる可能性のあるものは？

- 湯たんぼ・電気あんか・
- 使い捨てカイロ・電気こたつ・
- 電気カーペット・スマホなど

スマホで低温やけど？

アプリを起動したり、充電しながらふとんの中に入ると、本体が50℃を超えることも！

そのまま寝てしまうのは絶対危険です



## あなたの皮膚、大丈夫ですか？

冬と言えば寒さと合わせて乾燥が心配です。皮膚が乾燥すると傷つきやすく、防御機能も低下してしまいます。毎日のお手入れでみずみずしい肌を保ちましょう。



しっかり泡立ててやさしく！



## 受験生の皆さんへ

受験に向けて…睡眠のコツ

### ★寝る前にすることを習慣化しよう

ストレッチをする、あたたかい飲み物を飲むなど、「これをしてから寝る」という習慣を決めましょう。試験前日の夜も、いつもと同じ行動をすることで少し緊張がやわらぎます。



### ★徐々に朝型に切り替えよう

試験はほとんどが朝から行われます。試験開始の時間にしっかり頭を動かされるように、夜型になっている人は就寝時間を15～30分ずつ早くして、理想の起床時間に近づけてみて。

緊張で眠れない時は、「ああ、緊張しているんだな」とありのままの状態を受け入れてみてください。あなたのがんばりを一番わかっているのは、あなた自身。眠れない時は、自分をほめる時間にあててみてください。



## 歯みがきキャンペーンの結果

12月23日の生徒集会で、以下のクラスに表彰状を送りました。おめでとうございます！

- 最優秀賞 1年8組（実施率 93.7%）
- 優秀賞 1年1組（実施率 93.4%）
- 1年6組（実施率 91.4%）



キャンペーンは終わったけど、引き続き歯みがきに取り組もう！

### 保健室からのお知らせ

- 歯科相談について  
12月11日、13日に歯科相談を行いました。受診を勧められた人は早めに歯医者さんに診てもらい、受診結果を担当の先生に提出してください。
- かぜ予防キャンペーン  
保健委員会では、1月20日～24日の一週間、かぜ予防キャンペーンを企画しています。ハンカチも忘れずにもってきましょう。