



平成 28 年 11 月 9 日
練馬区立石神井西中学校
保健室

日が落ちるのが早くなり、17時をすぎるとすっかりあたりが暗くなってきました。朝晩の気温差も大きくなり、秋らしい気候になりました。1日の気温差が激しくなり、体が気温の変化についていけなくなると、体調を崩しやすくなります。



石西中でも体調不良の人やマスクを着用している人が目立つようになりました。かぜやインフルエンザなどの感染症が流行する季節になります。体調管理をしっかりとしましょう。

それは疲れのサインかも!?

疲れや体調不良のサインは、人によって違います。あなたの「サイン」はどんな症状でしょうか?

あなたの

疲れのサインは?

- 肌荒れやニキビが気になる
- 髪がパサつく
- 食欲にムラがある
- やたらと眠くなる
- ぐっすりと眠った感じがしない
- イライラして、気分が落ち着かない
- 忘れ物やうっかりミスが多い

疲れがたまると、免疫力が低下し感染症にかかりやすくなります。



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込んで処理する免疫細胞(白血球)の働き。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。

免疫力と深い関係があるのは、自律神経です。自律神経には、活動するときに働く交感神経と、休んだり眠ったりするときに働く副交感神経があります。この2つがバランスよく働いている時は、免疫力はアップし、どちらかが一方的に働き過ぎると免疫力は低下します。

裏面に免疫力を高める方法を紹介します。

感染症の季節に備えて…

免疫力を高めよう

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でバランスが崩れ、免疫力が下がります。



早寝早起きが免疫力にも大事

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働き、免疫力が上がります。



ウォーキングや水泳はおすすめ

入浴

・一日の終わりには、38~40℃ぐ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。



眠りにつく前はぬるめのお湯でリラックス

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は、免疫力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

・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。



保健室からのお願い

最近保健室にマスクをもらいに来る人が増えてきました。保健室ではマスクの予備を用意していますが、数が限られています。

数日せきが続いている、朝からのどの痛みやせきがでているなど、学校に来る前から症状が出ている人は、家庭からマスクを用意してくるようにしてください。

