

ほけんだより 第12号

平成30年1月16日発行
南知多町立内海中学校
保健室

今回のテーマは「免疫力」



感染症にかかる人とかからない人の違いは？

インフルエンザやノロウイルスが流行していても、かかる人とかからない人がいます。その違いは何でしょう？その理由の1つが、その人のもつ「免疫力」です。人には、もともと病原体と戦う免疫力が備わっていますが、この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。手洗いや換気など、感染症を予防するための方法はいろいろとありますが、1番大切なのは、自分の免疫力をアップさせることです。

免疫力チェック



最近の生活を思い出し、当てはまるものにチェックをしてみましょう。

1	朝食を食べないことが多い	11	体温が低い（平熱が36℃以下）
2	深夜に夜食を食べたり、間食が多い	12	太りすぎ 又は 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	食べるスピードが早い	16	楽しいと感じることが少ない
7	よく薬を飲む	17	笑うことが少ない
8	抗菌グッズをよく使う	18	悩んでいることがある
9	睡眠不足が続いている	19	下痢や便秘になりやすい
10	運動不足である	20	風邪を引きやすい、長引きやすい

いくつチェックがつかまりましたか？チェックが多い人ほど、免疫力が低下している可能性があります。免疫力をアップさせるため、生活を改善してみましょう。

免疫力をUPさせるために・・・

「よく寝て」「よく食べ」「よく休む」、この3つの基本的な生活習慣が免疫力をアップさせてくれます。勉強や部活などで、忙しい毎日を送っている人が多いと思いますが、たまにはゆっくり休むことも必要です。また、ストレスの多い生活も免疫力を低下させます。勉強のこと、進路のこと、部活のこと、人間関係・・・。心身が大きく成長する時期でもあり、中学生はストレスを感じやすいといわれています。好きなことをやってみる、誰かに話を聞いてもらうなど、自分にあったストレス解消法を見つけてみましょう。



保護者の方へ

食物アレルギー等で「学校での配慮や管理が必要」な生徒につきまして、「学校生活管理指導表（アレルギー疾患用）」の提出をお願いいたします。該当される方に、必要書類をお渡ししますので、申し出てください。ご不明な点等ございましたら、養護教諭 相川までご連絡ください。（学校 62-0204）

