



健康だより

種子島中央高等学校 平成28年11月7日発行



11月7日は立冬。季節は秋から冬へと進み、一日の寒暖差が大きくなり始めます。寒暖差が大きいとエネルギーが余分に必要で疲れもたまります。衣服の調整やあたたかい食べ物で体調を管理して本格的な冬に備えることが大切です。インフルエンザ等の感染症は、免疫力を高めることで予防が図れます。生活リズム等の健康管理に留意しましょう。

「いい歯の日～11月8日～」

にあわせて、2年生保健委員が「ほけんだより(壁新聞)」を作成し生徒玄関に掲載します。是非、見て参考にしてください。



感染症の季節に備えて 免疫力を高めよう

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。

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くずれ、免疫力が下がります。



免疫力をあげるには、やっぱり早寝早起きが大事。

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。免疫細胞はスムーズに働き、免疫力は上がります。



ウォーキングや水泳はおススメ

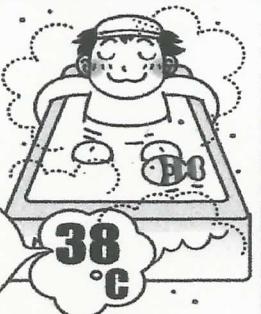
免疫力って？

体内に侵入してきた細菌やウイルスを丸ごと取りこんで処理する免疫細胞（白血球）の働き。



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。



熱すぎるお湯は交感神経を刺激して興奮状態に。眠りにつく前はぬるめのお湯でリラックス

食事

- ・免疫細胞のもとと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酵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
 - 免疫細胞が集まる腸の環境を整えます
- ・すっぱいものや辛い食べものは、自律神経のバランスを整えます



バランスよく食べよう

II インフルエンザに感染した時の連絡方法は？

○ まずは、病院を受診し診断を受けてください。

○ 学校（担任）へ確実に連絡をしてください。

○ 学校保健安全法に基づき、出席停止となります。その期間は、

「発症のあと5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで」です。発症した日は0日目ですので診断を受けた日から5日となります。あるいは解熱が遅かった場合は、それ以上となります。感染防止のために必要な期間となります。

○ 『インフルエンザによる出席停止報告書』を必ず提出してください。

この用紙は、PTA総会で、全保護者に配付してあります

すし、本校ホームページからダウンロードすること

もできます。保健室もあります。



III 11月8日は

いい歯



の日

たねがたくさん出る

- ①むし歯を予防
- ②がんなどの病気を予防
- ③消化・吸収をよくする

7つのかむといふこと



脳を刺激

- ④肥満を予防
- ⑤学習力アップ

口の周りの筋力アップ

- ⑥表情が豊かに
- ⑦くいしばる力アップで運動能力アップ

よこかむ

ための合言葉



い

意識して

噛んでみよう

1口30回

い

いつもより

大きくカット

は

早食いは、NG

の

飲み物で流し込まない

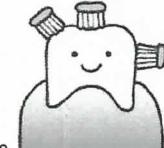
ひ

一口を少なめに

IV 「受診勧告書」提出しましたか？



『受診』しましたか？



※ 生徒保健委員会では受診状況調査を行いました。

受診していない生徒へ、10月中に受診をするよう指導しました。その結果、自宅からは歯科医院が遠い人も部顧問の先生に許可をもらって徒歩で行ったとか、中間テストの午後・土曜日の午前に時間をつぶって行ったとかというように、受診や受診終了した生徒は、自分で限られた時間の中で、受診を優先したのだと報告してくれる生徒もいました。受診した人のこんな工夫を参考にしてほしいものです。

そんな中でも、まだ受診していないという生徒もいます。いったいどういうことでしょう…？ 「歯科医院を予約する、時間をつぶって受診する、ちゃんと受診勧告書を提出する」ということは、自己健康管理のためにやらなければいけないことです。しかも、学校での健康診断及び健康診断事後措置は、学校保健安全法という法律にも基づいています。

今回の調査で、未受診者は、予告どおり全体指導を行います（公欠等の場合は後日実施）。一人一人が受診【自己健康管理】することが目的です。

11月10日(木) 13:10 体育館集合 (時間厳守!!)

その他、

① 受診終了した人は、今後は予防に努めること。

② 現在、受診中の人は、根気強く受診を継続し、終了したらすぐに受診勧告書を提出すること。

