

1月

保健だより

福島県立湖南高等学校

保健室

平成 29 年 1 月 発行

今年はとり年。はばたく年にしたいですね。12月までは雪が少なく暖冬か？と思っていたのに、新年になりすっかり銀世界です。やはりカメムシの雪予報は当たりましたね。郡山市のインフルエンザ患者数が急に増えてきました。予防に努めましょう。まず手洗い！



スクールカウンセラー来校日 1月20, 27日

「免疫」ってよく聞くけど、何だろう？

免疫とは、細菌やウイルスなどの有害物質から身体を守る力のことです。つまり、免疫は健康に大きな役割があり、免疫のしくみを理解すれば病気の予防に役立つということです。

●有害物質から身体を守る4段階のしくみ。

1. 皮膚・粘膜…まず皮膚がブロック、粘膜についたものは粘液で体外に排出する。
2. 胃…酸性の強い胃液で退治する。
3. 腸…腸内の免疫機能で排除する。
4. 血液…白血球が退治する。

●免疫の主役は白血球



様々な防御をしたが、最終的に有害物質をやっつけるのは血液中の白血球です。いわゆる『ラスボス』です。白血球はリンパ球、顆粒球、単球などで構成され、それぞれの役割があります。白血球の構成バランスが崩れたり、元気がなくなったりすると、免疫が低下します。

●免疫低下の原因

1. バランスの悪い食生活

タンパク質、脂質、糖質、ビタミン、ミネラルをバランスよく摂らないと免疫機能がうまく働かない。



2. 生活リズムの乱れ

不規則な生活や睡眠不足は免疫機能の低下に最も影響する。



3. 過度のストレス

ストレスの原因となっている敵と戦う力を確保するため、免疫系に送るエネルギーを減らしてしまい、その結果、様々な病気を引き起こす。

4. 薬や抗生物質の乱用

安易に薬に依存したり、長期服用したりすると免疫低下につながる。

かせ、インフルエンザにかかりやすい人は、これらの原因に思い当たることはありませんか。

免疫低下となる生活を改善して、病気になりにくい身体をつくりましょう。

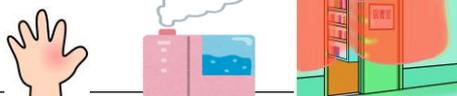
唇のカサカサ

それ、リップクリームのつけすぎが原因かも。一日3～5回が適当ですよ。つけすぎると唇を潤す治癒力が失われ、カサカサが改善されないので。さらに横塗りも唇の表面を傷つけてしまうので、縦塗りがいいです。

一日5回の縦塗りで唇プルプルを取り戻そう♡

教室にブルーヒーターが設置されたので**加湿と換気**をしっかりとしよう。

そして、**やけどに注意!**



コミュ力向上 その3

落語を聞いたり、演じたりしていると「他人の気持ちがわかるようになる」といわれます。

落語は、一人の演者が複数の登場人物を、目線や表情、声色の違いで演じ分け、聞く側もよく観察し、その人物や感情を想像するからでしょう。

コミュニケーションでは、『相手の気持ちを想像する力』が大事な基本です。

人の気持ちがわかるようになれば、周りの人に対してやっつけていいことか、悪いことかが判断でき、自分の気持ちばかりを優先させるようなことはしません。

実際にあるものから「見えないこと、見えないものを想像する力」も大切です。