

保健だより

H29.10.20 発行

大島高等学校保健室

最近、泣いたのはいつですか？感情が動いた時に流す涙には「カタルシス効果」があるとされています。涙と一緒に心の中のイライラやモヤモヤを外に出す「心の浄化」というような意味合いです。泣ける映画などをみて涙を流しストレス解消をする事を「涙活(るいかつ)」とも呼ぶのだとか。芸術の秋。そんな楽しみ方もありかもしれませんね。

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、免疫力が上がります。



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

38℃

食事

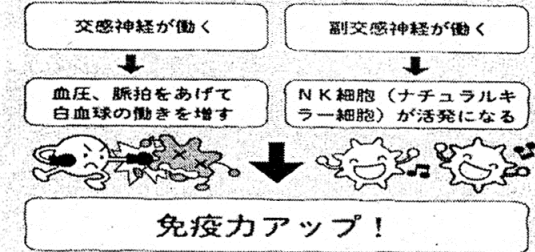
- 免疫細胞のもとになるたんぱく質をしっかりとうろ
- ビタミン・ミネラルの豊富な野菜もたっぷり
→ 免疫細胞の働きを低下させる活性酸素の活動を抑えます
- 発酵食品や食物繊維の多い食品で腸をきれいに
→ 免疫細胞が集まる腸の環境を整えます
- すっぱいものや辛い食べものは、自律神経のバランスを整えます



バランスよく食べよう


免疫力 と深い関係 **自律神経**

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とき、免疫力はアップし、どちらかが一方的に働きすぎると免疫力は低下します。



監修 / たけしファミリークリニック院長 千葉大学医学部臨床教授 北垣 毅

＜自律神経の働き＞



交感神経
車にたとえると、アクセルのような働き

- 瞳孔を大きくする
- 気管支を拡張する
- 心臓の働きを活発にする
- 胃腸の働きを抑制する

副交感神経
車にたとえると、ブレーキのような働き


- 瞳孔を小さくする
- 気管支を収縮する
- 心臓の働きを抑える
- 胃腸の働きを促す

昼間、活発になる 夜、活発になる

ちょっと聞いて! て心を軽く

最近、ひとりで悩んでいませんか？思い切って誰かに「ちょっと聞いて!」と尝试してみるのもいいかも。「ウザがられないかな?」友だちから相談されたら、「信頼してくれてるんだ」と嬉しく思う人も意外とたくさんいます。「話しても解決するわけない!」すぐには解決しなくても、気持ちを誰かに知ってもらっただけで、心が軽くなることも。

保健室では、いつでもあなたを待っています。先生が忙しい時は違う日にお話しする約束をしましょう。



【インフルエンザワクチンの接種について】 ※資料：厚生労働省「インフルエンザQ&A」

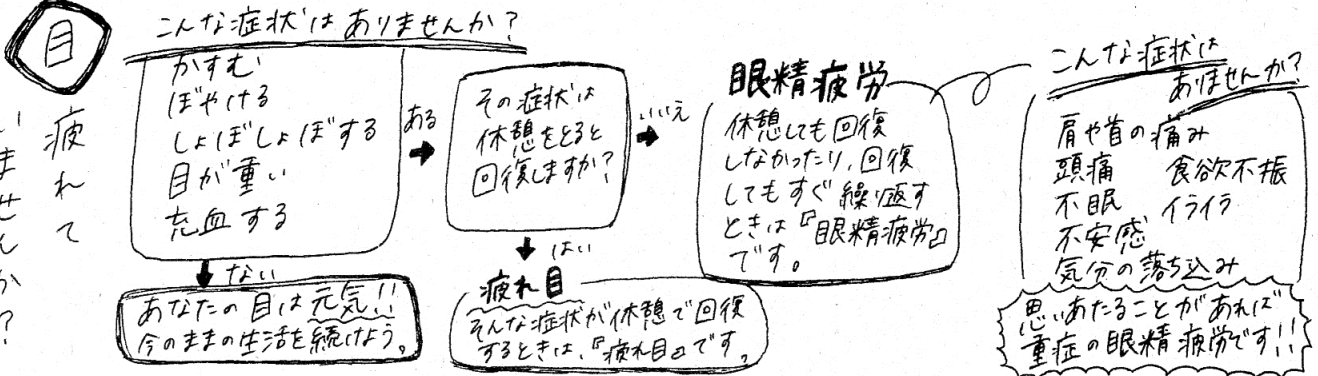
- Q インフルエンザワクチンの接種はいつ頃受けるのがよいですか？
- A 日本では、インフルエンザは例年12月~3月頃に流行し、例年1月~2月に流行のピークを迎えます。ワクチン接種による効果が出現するまでに2週間程度を要することから、毎年12月中旬までにワクチン接種を終えることが望ましいと考えられます。
- Q 昨年ワクチンの接種を受けましたが今年も受けた方がよいでしょうか？
- A 季節性インフルエンザワクチンでは、これまでの研究から、ワクチンの予防効果が期待できるのは、接種した2週間から5か月程度までと考えられています。また、インフルエンザワクチンは、そのシーズンに流行が予測されるウイルスに合わせて製造されています。このため、インフルエンザの予防に十分な免疫を保つためには毎年インフルエンザワクチンの接種を受けた方がよい、と考えられます。
- Q ワクチンの接種を受けたのに、インフルエンザにかかったことがあるのですが、ワクチンは効果があるのですか？
- A インフルエンザワクチンは、接種すればインフルエンザに絶対にかからない、というものではありませんが、ある程度の発病を阻止する効果があり、また、たとえかかって症状が重くなることを阻止する効果があります。

ほけんたより 10月

残暑もよやく影を潜め、朝夕涼しくなり
ました。4月に新しい学年になり、夏休目を
過ぎ、折り返しの秋になって、その学年らしい
「落ち着きを感じるようになりました。みなさんは
「〇〇の秋」もどう過ごしますか? 寒り多い季節に(まじ)。
住友保険委員会 H29.10.20発行

目のトラブル こんな時どうする?

<p>目や目の周りを 打たとき 安静にして 冷やします ■視力低下、視野が欠けている、目が痛い →すぐに眼科へ ■とくに異常を感じない→念のため眼科へ</p>	<p>ゴミや砂が 入ったとき きれいな水で 洗い流します</p>	<p>薬剤や薬品が 目に入ったとき 十分な水で洗い流し ます。痛くてもがまん して洗います。 →すぐに眼科へ (薬品が入ったときは、容器ごと持参する)</p>	<p>目や目の周りを 切った、刺したとき よこ水がついていた ら、軽く洗います。 出血してたら、きれいな 布で止めたのちから 押さえます。</p>
---	--	---	---



涙は目の上にある「涙腺」というところで作られています。あくびをすると、どんな顔になりますか? 大きく口を開けて、目をつぶりますよね。このときに、表情をつくる筋肉が思いっきり動いて、涙腺もぎゅぐゅと押し、涙がしまり出されるのです。

|||||とここで.....|||||

授業中に大きなあくびが出せう人。昼間に眠くなるのは、夜の睡眠が不足している証拠です。寝る時間は遅くない? 夜遅くまでテレビを見たりゲームをしたりしてない? 原因を探してみましょう。

知っていますか?
コンタクトレンズは医療機器です。
医療機器は体への影響の程度によりクラス分けされています。
コンタクトレンズはクラスⅣの「高度管理医療機器」。「不具合が生じた場合、人体への影響が大きいもの」とされており、これは人工骨や人工呼吸器と同じです。
カラーコンタクトレンズに注意!
カラコンも「高度管理医療機器」、通販などで海外から送られてくるものの中には、粗悪品もあるので注意を!

薬の説明書、何が書いてある?

- 市販薬に添付された説明書。じつは、この説明書には「こんな薬ですか?」効果や用法・用量の他に「大事な情報」が、
- 副作用
ショック症状など、思いもよらない症状が出ることがあります。
 - 併用してはいけない薬
薬を一緒に使ったり、効果が変化したりすることがあります。
 - 取り扱いの注意
保管の仕方にも注意。水で溶かして飲む薬もあります。
 - 服薬中に具合が悪くたまたま急病のため、処方せんや、市販薬の添付文書を持参して行くことが

10月15日はTSDの日?

ヒート① 日本では語感が簡単にびびるこころ
ヒート② 世界には、これだけで生かす命に代わることばかりある。

ユネスコの「世界子供自虐2016」によると2015年、5歳の誕生日を迎えずに命を失った子どもは、世界中で年間約590万人。そして、その1人に使ったお金は「1円」を流すことか? 25万円、年間100万トンの子どもの命が失われることか? 自分や他人の体と精神から守る最も簡単な方法は、この「1円」を流すことか? 2008年、ユネスコは毎年10月15日を「世界子供自虐の日」と定めました。