

ほけんだより 5月

令和2年5月15日
多摩川の学び舎
瀬田中学校 保健室

あっという間に5月。校庭やテニスコートにある桜の木は美しいピンクの花が散り、緑の葉が青々と茂っています。少しずつ季節は夏へ向かっています。

さて、長い休業期間が続いているが、皆さん元気に過ごしていますか。先月は保健室からみなさんへということで、メッセージを載せましたが、今月は、『ほけんだより』を作成しました。いろいろな自粛のかかる休業期間を自宅で過ごす皆さんに、生活のヒントになることをお伝えできればと思います。

新型コロナウイルスに負けるな！

免疫力を高める体づくりをしよう

実は、昨年の11月号に掲載した内容です。感染症にかかりにくい体になるためにはとても大切なことなので、再び掲載します。今の自分の生活を見返してみてください。今できる『免疫力を高めるための体づくり』について考えてみましょう。

＼ウイルスや細菌を／

侵入させない 粘膜免疫

体の中に入ろうとするウイルスや細菌を、目・鼻・口・腸の粘膜でブロック！体の外に追い出します。特に大腸は多くのウイルスや細菌をブロックしています。

腸の調子をよくして、免疫力を高めよう

腸には100兆個もの腸内細菌が住んでいます。100種類以上と言われる腸内細菌には、善玉・悪玉・日和見がいて、このバランスがいいと腸は健康で、免疫力も高まります。

腸内細菌のよいバランス



- 善玉菌 …免疫力をアップする
- 日和見菌 …善玉菌が多いとおとなしく、悪玉菌が増えると一緒に悪さをする
- 悪玉菌 …免疫力をダウンさせる



腸内環境をよくするために
善玉菌を増やそう

善玉菌の代表、乳酸菌を含むものを食べよう

- ヨーグルト チーズ
みそ 納豆 キムチなど



乳酸菌のえさになる食物繊維やオリゴ糖を含むものを食べよう

＼ウイルスや細菌を／

やっつける 全身免疫

粘膜の免疫を突破して体の中にウイルスや細菌が侵入してきたら、全身免疫の出番。免疫細胞たちが全身を回って敵を捕まえ、攻撃します。

免疫細胞を元気にして免疫力を高めよう

免疫細胞のほとんどは白血球の仲間たち。白血球たちの働きを活発にするポイントとは？

バランスよく食べよう



とくにたんぱく質やビタミン、ミネラルは免疫細胞を産生し、活動を活性化します。

平熱を36度以上に保とう



平熱が36度より低いと血流が悪くなり、免疫力が下がると言われます。

ストレスを発散しよう



ストレスが続き自律神経のバランスが乱れると、免疫力が下がると言われます。

次のページもあります !!

スマホやパソコンの使用が増えたから… 目や手は疲れていますよ？

この休業期間中には、スマートフォンやパソコンを利用して、学習をしている人やゲームをしている人、動画を見ている人など、いつもより使用頻度や時間が増えているのではないでしょうか。長時間の利用で、体には負担がかかっている場所が・・・。『目』と『手指・手首』です。すでに、痛みが出ているなんて人もいるのではないでしょうか。



スマホの使い過ぎで腱鞘炎(けんしょうえん)になることもあります。

腱鞘炎とは・・・手指を動かすために必要な『筋肉』と『腱』、この『腱』と骨（関節）をつなげているのが『腱鞘（けんしょう）』です。この『腱鞘』が、手指を動かしすぎることで、痛みや腱の動きが制限され、手指の動きが制限を起こしてしまいます。

原因は・・・主に、手指の使い過ぎです。

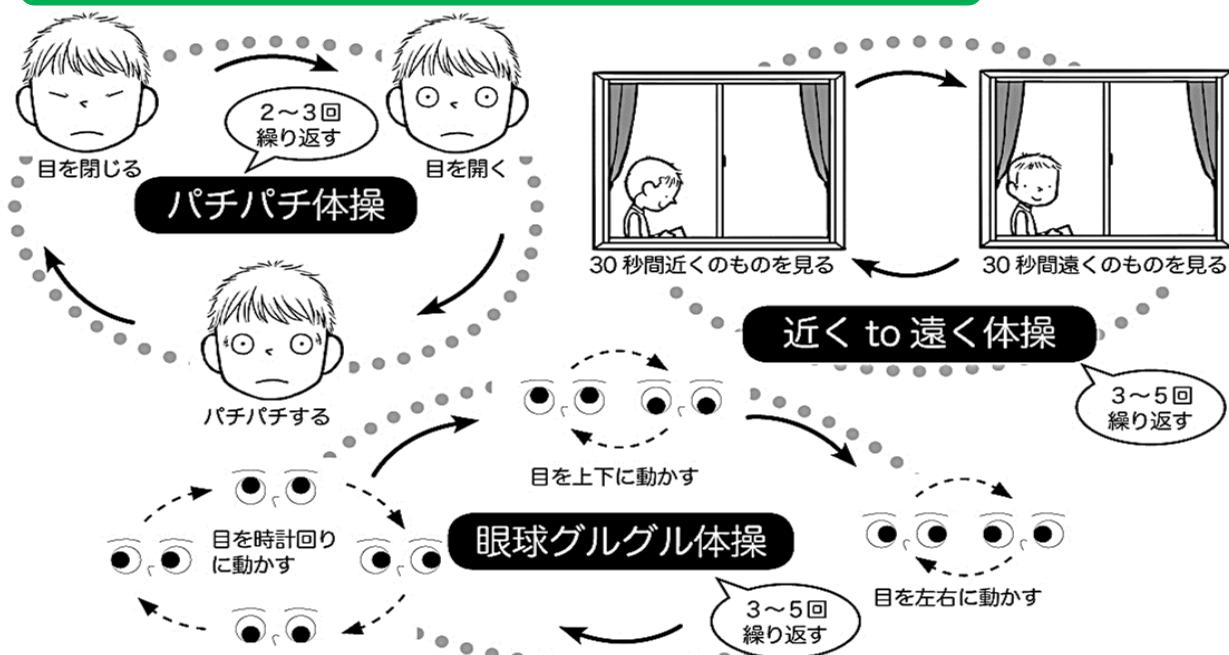
予防や対処法は・・・安静にすること。手指を使いすぎないようにすることです。

他にも、なるべく両手で持って操作する、親指でタッチパネルを叩くスピードを下げる、タッチパネルを押す操作を他の指で代用するなど。

安静にしても痛みが強い場合は、無理をせず、整形外科医など専門の先生に診ていただきましょう。



疲れた「目」には、ストレッチ!! 目のストレッチをしましょう。



～ 保健室から生徒のみなさんへ ～

学校再開に向けて、特に心配な2点を挙げました。ぜひ少しづつ体を整えて欲しいと思います。

①生活リズムを学校がある時と同じ生活に少しづつ戻しましょう。

昼夜逆転生活の人は、今から少しづつ寝る時間、起きる時間を調整していきましょう。

②少しでも体を動かして、体力をつけましょう。

今週の分散登校時に感じたことは、登下校だけで疲れている人がいること。日中、少しでも太陽の光を浴び、体を動かしてください。今のままでは、学校が再開しても、毎日の登下校や授業で椅子に座っている筋力さえ心配です。