



2月☆保健だよ!

2024年2月6日 六会中学校保健室

全国的に、インフルエンザやコロナなどの感染症が流行しています。また、そろそろスギ花粉の飛散も始まり、花粉症の人には辛い季節にもなってきました。

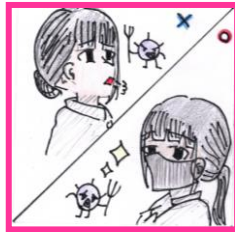
健康を維持し、回復力を強くするためにも、健康的な生活を心がけ、体調管理に気をつけましょう!

感染症予防にTryしよう!

手書きのイラストは2年保健委員会の作品です

マスクをつける!

お家の人以外と話す際はマスクで飛沫を減らして、自分も相手も守りましょう!



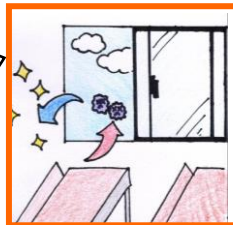
こまめな水分補給

30分に1回ほど水分をとりましょう。喉の乾燥を防ぎ、喉からのウイルスの侵入を防ぐ効果があります!



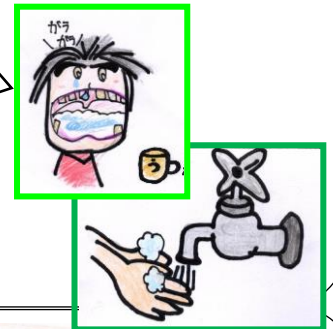
換気する・換気されている場所を選ぶ

ウイルスの浮遊量が少ない環境で過ごしましょう。



手洗いうがい

手についたウイルスを石けんで、ていねいに洗いましょう。消毒液は、ぬれた手で使うと効果が下がるので注意です。うがいは、口をブクブクゆすいでから、ガラガラを!



DROPLET INFECTION RANGE

飛沫の最大飛距離

PAND(AID)

まさかの威力
飛沫感染

会話 1m
せき 3m
くしゃみ 5m



部屋を加湿する

湿度を40%以上に保ち、ウイルスが浮遊する時間を減らします!



免疫力をUPさせよう↑

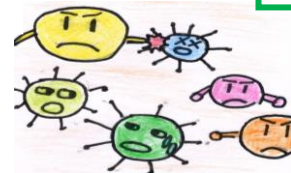
休養



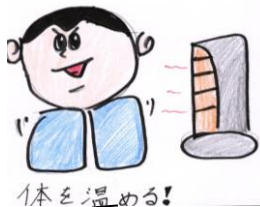
食事



運動



自律神経のバランスを整えることが免疫力UPにつながります!
夜更かし・暴飲暴食・運動不足は要注意☆



体を温める!

体が温かいとリンパ球が増えて、免疫力もUPします!
イモ類など土の中の食べ物は体を温めます。



作り笑いで大丈夫!

笑うとNK細胞という免疫をつかさどる細胞が活性化されます。
お笑い番組などは、もってこいですね♪

睡眠を侮るべからず!

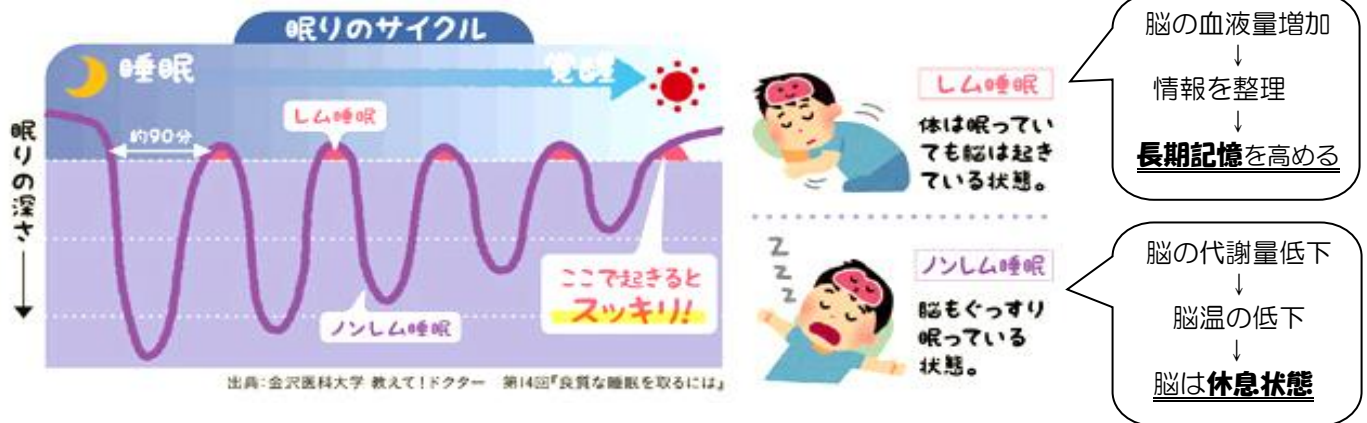
「先生!頭痛くて、早退させてください!」
「1時には寝たし〜。いつももっと遅い…」

いきなり早退!? あっ!クマ^{あなど}発見!寝不足じゃないの〜?
えっ!もっと遅いとは聞き捨てならない!

人は眠らないと、どうになってしまう?

「眠らない」最長記録は、アメリカの11日間(264時間)です。そのアメリカ人は最初の2日目に眠気・倦怠感があらわれ、日を増すごとに、イライラ感、記憶障害、知覚障害、言語障害が出てきたそうです。

睡眠中の脳には、眠りのサイクルがあります!!



睡眠をとらないと 脳が休息できず…脳が疲労して…



また、睡眠中に分泌される**メラトニン**は、神経細胞から発生する活性酵素(老化やがんや生活習慣病の原因)を分解する抗酸化作用があり、**老化防止**や**免疫力増強**に作用します。

睡眠は、テスト勉強にも、感染症予防にも とても大切なのです!

❖ 効果的な睡眠と勉強の豆知識 ❖

- ・睡眠時間は「7時間~7時間半」が医学的に一番長生きできる睡眠時間とされています。しかし、個人差がかなりあるため、深くて質の良い睡眠をとるために、起きる時間を一定にすること・起きたらすぐに太陽を浴びることで体内時計をリセットし、無理な眠りではなく自然の眠気を引き出すことが大切です。
- ・集中力を高めるには、水分補給も大切です。水分不足になると血液がドロドロとなり、脳への栄養や酸素の供給にも影響を及ぼします。また、疲労物質や老廃物がたまる原因にもなります。水分を補給するには、温かいカフェインの少ないものがお勧めです。ゆっくり眠りにつきたいときはホットミルクもいいですね!