

# ほけんだより

伊丹市立南中学校  
保健室  
2017年11月10日

11月保健努力目標  
☆感染症の季節に備えよう  
☆心の健康に気をつけよう

体調不良で保健室を利用する人が増えてきました。今シーズンのインフルエンザは、例年よりも流行が早い兆候が見られ、流行のピークが早くなる可能性も考えられます。今からしっかり手洗い・うがい・咳エチケットをよろしくお願いします。冬に向けて「からだの準備」始めましょう！！

病気と戦う  
からだの力

## 免疫力

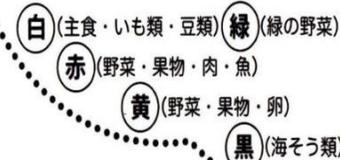
を育てる4つのポイント

### 1 バランスのよい 食事

◆主食・主菜・副菜がそろうように



◆食材は、5つの色を意識して



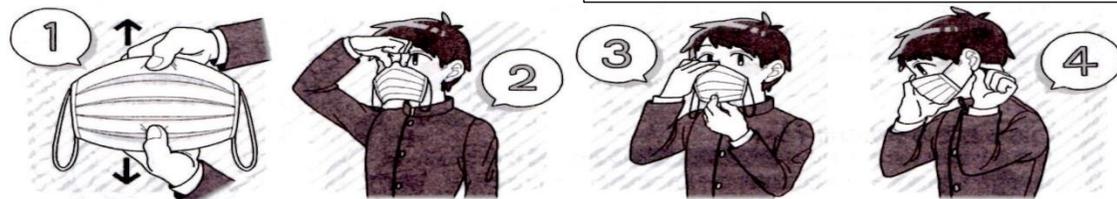
### 2 じゅうぶんな 睡眠

◆睡眠の役割

- ・脳とからだを休ませる → 成長をうながし、傷ついた細胞を修復する働きがあります。
- ・成長ホルモンの分泌 → いた細胞を修復する働きがあります。

中学生の理想的な睡眠時間は、**8～9時間**。朝7時におきるのであれば、前日の午後10～11時に寝ている必要があります。

正しいマスクの付け方



1 マスクを伸ばす

2 上部分を鼻に合わせる

3 あごの下まで伸ばす

4 顔にフィットさせながら、耳にひもをかける

### 3 適度に からだを動かす

◆免疫細胞が活性化

適切な運動は、免疫細胞 (NK細胞) の働きを活発にします。



◆ストレス解消

気分がスッキリし、免疫力を低下させるストレスが少なくなります。

### 4 たくさんの笑顔

◆免疫細胞が活性化

「笑い」は、免疫細胞 (NK細胞) の働きを活発にすることが分かっています。



マスクをカバンの前ポケットに  
予備も含めて常に入れておきましょう。

## ゼロにするのは難しい。それなら、じょうずに付き合おう!!

### ストレス

不快な刺激に対して、からだが出す反応

<b>環境</b>  暑さ、寒さ、騒音、におい など	<b>からだ</b>  疲労、痛み、発熱、体調不良 など	<b>心</b>  怒り、悲しみ、不満、不安、あせり など
----------------------------------	------------------------------------	-------------------------------------

### プレッシャー

圧力、圧迫 (精神的な重圧を指すことが多い)

<b>原因</b>  周囲の期待	 高すぎる目標	 「絶対〇〇しなくては」という気持ち
------------------------	------------	-----------------------

適切なプレッシャーには、モチベーションを高める効果もあります。

ストレスやプレッシャーの原因は、人によって、また、その時の状況によって異なります。  
 ★同じ状況にあっても、ストレスやプレッシャーを強く感じる人と、あまり感じないでいられる人がある。  
 ★同じ人でも、立場や状況が変われば、以前よりストレスやプレッシャーを強く感じるようになる場合も。

<b>症状</b> 頭痛	胃の痛み・下痢	肩こり	手足がガクガク	胸がドキドキ	大きく深呼吸を...
イライラ	眠れない	食欲がない	息切れする	汗が出る	鼻から息を深く吸い込み、ゆっくりと吐く。(4～5回くり返す)

じょうずに付き合う秘訣は

### 3つのR+1

<b>Rest (休息)</b>  しっかり睡眠をとり、からだを休ませること。	<b>Recreation (気晴らし)</b>  軽い運動やおしゃべり、散歩などで、気分転換を。	<b>Relaxation (息抜き)</b>  楽しんで、夢中になれるもの、そのための時間を大切に。	<b>Reset (切り替え)</b>  過ぎたことにとらわれず、次に目を向けるのも大切。
---	---	---	---