

ほけんだより

伊丹市立南中学校
保健室
2019年11月18日

11月保健努力目標
☆感染症の予防に努めよう
☆心の健康に気をつけよう

今年の立冬は11月8日で、暦の上では冬が始まりました。それでも、秋晴れの日はとても気持ちがいいですね。紅葉も秋の深まりを感じます。落葉樹は葉を落とす前に養分を十分に蓄えているそうです。みなさんも本格的な冬が来る前に、カゼやインフルエンザに備えて免疫力を上げておきたいですね。そのためには、バランスのよい食事、旬の食べ物で栄養をつける。運動と1日7~8時間の睡眠をとり十分に休む、ストレスをためないなどといったことも大切です。



カゼ・インフルエンザ
のシーズンに備えて

免疫力を高めておこう

手洗い・うがいをしっかりと！！
マスクを常にカバンに準備して
ください！！

ウイルスや細菌を / 侵入させない 粘膜免疫

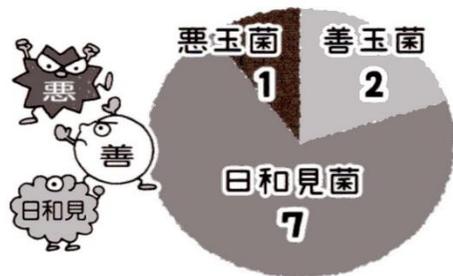
体の中に入ろうとするウイルスや細菌を、目・鼻・口・腸の粘膜でブロック。体の外に追い出します。特に大腸は多くのウイルスや細菌をブロックしています。



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。1,000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、全身免疫の出番です。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です。白血球たちの働きを活発にするためのポイントとは？

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。

腸内環境をよくすることが、ポイントですね。

《免疫力を高める食品》

- 😊 **海藻・きのこ類**：腸の働きをよくする食物繊維、ビタミン、ミネラルが含まれています。
- 😊 **発酵食品**：納豆・みそ・漬け物・ヨーグルト・キムチ・チーズなどは乳酸菌や納豆菌などの善玉菌が多く含まれています。
- 😊 **定番の緑黄色野菜**：旬の野菜を時期と合わせて食べる。
- 😊 **玄米**：タンパク質・ビタミン・ミネラルが含まれています。

同じ食べ物ばかり食べず、いろんなものを食べよう！！