

ほけんだより



令和5年度
松山商業高等学校
生徒保健委員会委員会
担当：宇治館、後藤

朝夕は寒いと感じる日も増えてきました。

今月の保健目標は

心の健康・感冒予防です！



この時期は寒暖差が大きいので体調を崩しやすい感
染症が流行しやすい時期です。

今年はいんフルエカと新型コロナウイルス感染症が同時に流行し、愛媛県下では
コロナは減少傾向にあるものの、いんフルエカは増加傾向にあります。

かからないようにするためには日頃から体の免疫力を高めておくことが大切です。

免疫力を高めておこう



ウイルスや細菌を

侵入させない 粘膜免疫

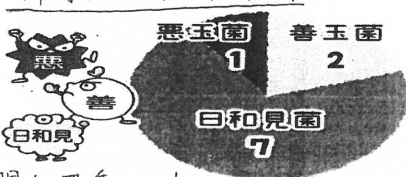
体の中に入ろうとするウイルスや細菌は、目、鼻、口、目の粘
膜でブロックされ体の外に追い出されます。
特に大腸は多くのウイルスや細菌をブロックしています。



腸の調子をよくして、
免疫力を高めます

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・日和見菌があり、このバランスがよいと腸は
健康で、免疫力も高まります。

腸内細菌のバランス



- 善玉菌 免疫力をアップする
- 日和見菌 善玉菌や悪玉菌とおなじく、悪玉菌が増えると一緒に悪さをします。
- 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

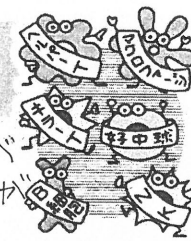
善玉菌の代表、乳酸菌を
含むものを食べよう
ヨーグルト、チーズ、
みそ、納豆、キムチなど



善玉菌の友は「食物繊維」や「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
免疫力を高めます

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性化す
るためのポイントとは？

バランスよく
食べよう



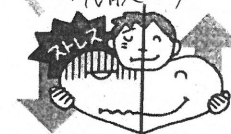
ビタミンは「喉」や「目」
ミン、ミネラルは免疫細胞
を産生し、活動を活
性化します。

平熱を36度以上に
保ち
適度な運動を



平熱が36度未満だと
血流が悪くなり、免疫
力が下がると言われます。
筋不足は低体温の原因に

ストレスを
発散しよう



ストレスが続き自律神
経系のバランスが乱れる
と、免疫力が下がると
言われます。

感染症に「うつらない」も「うつさない」も難しいことをする必要はありません。
「うつらない」ための石けんを使った手洗い、うがいや規則正しい生活、バラ
ンスのとれた食事、運動。「うつさない」ための安静、休養、せきエチケット。
誰もが知っている対策を、それぞれが自覚を持って実行することが
大切なのです。



【新型コロナウイルス感染症の後遺症対応について】

新型コロナウイルス感染症にかかった後、多くの場合は時間の経過とともに症状が改善
します。その一方でいまだ不明な点もあり、長引く症状（いわゆる後遺症）が見受けられ
ることもあります。

症状が改善せず続く場合には、かかりつけ医または症状に応じた医療機関（愛媛県公式
HPに圏域別一覧があります。https://www.pref.ehime.jp/h25500/post-covid.html）を受
診することをお勧めします。