

保健室だより

2024年1月和工定保健室

今年も1年が始まります。ケガや事故、病気に気をつけて過ごしましょう。
皆さんの毎日が元気で充実した日々になるよう応援しています。



2024年の年始は、地震そして飛行機事故と災害に襲われた悲しくて辛いスタートになりましたが、3学期は、今年度のしめくりと同時に、新しい学年、そして新たなる門出に向けて、学校生活の思い出を作ってほしいと思います。



身体を元気にする栄養

身体の中に不要物がたまってくると、血液が酸性に傾いてしまいます。血液が酸性化すると、血行が悪くなり、身体に十分な酸素や栄養が行き渡らなくなってしまいます。そして、その結果、疲れが出てくるのです。

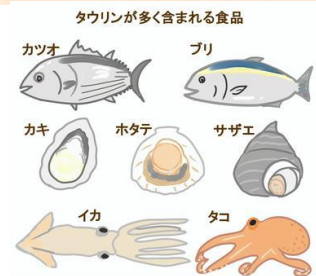
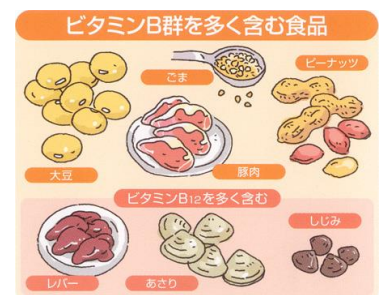
疲れは多かれ少なかれ誰でも感じる症状で病気ではありません。しかし、疲れがたまると体調を崩したり、病気に対する抵抗力が弱まって、思わぬ病気になりかねないので注意が必要です。

おすすめの食べ物

疲れをとるためには、酸性に傾いてしまったからだを弱アルカリ性に戻す働きのある成分が効果的です。

特にお勧めなのは、ビタミンB群、タウリン、クエン酸です。

- ◆**ビタミンB群** は糖質をエネルギーに変えたり、老廃物を代謝します。
- ◆**タウリン**は、不要物の処理をする肝臓の働きを高めます。
- ◆**クエン酸**は体内の酸性物質を分解する働きを高め、老廃物を除去します。



1月17日は「防災とボランティアの日」

1月17日は1995年に阪神・淡路大震災が起こった日です。

たくさんの死傷者と被害が出た大惨事でした。この大震災では、全国から数多くのボランティアが駆けつけ様々な活動を実施しました。これをきっかけに、災害が起こった時のボランティア活動や防災活動への参加をもっと広めていこうと考えて定められました。



免疫力は、病原体と戦っています！

風邪をひいている人がクシャミをすると、周囲に10万個もの飛沫が飛び散り、その一部は、空気中に30分も浮かんで漂っているそうです。この飛沫には風邪のウイルスが含まれ、別の人の体内に進入することで、新たな風邪の患者を誕生させてしまいます。

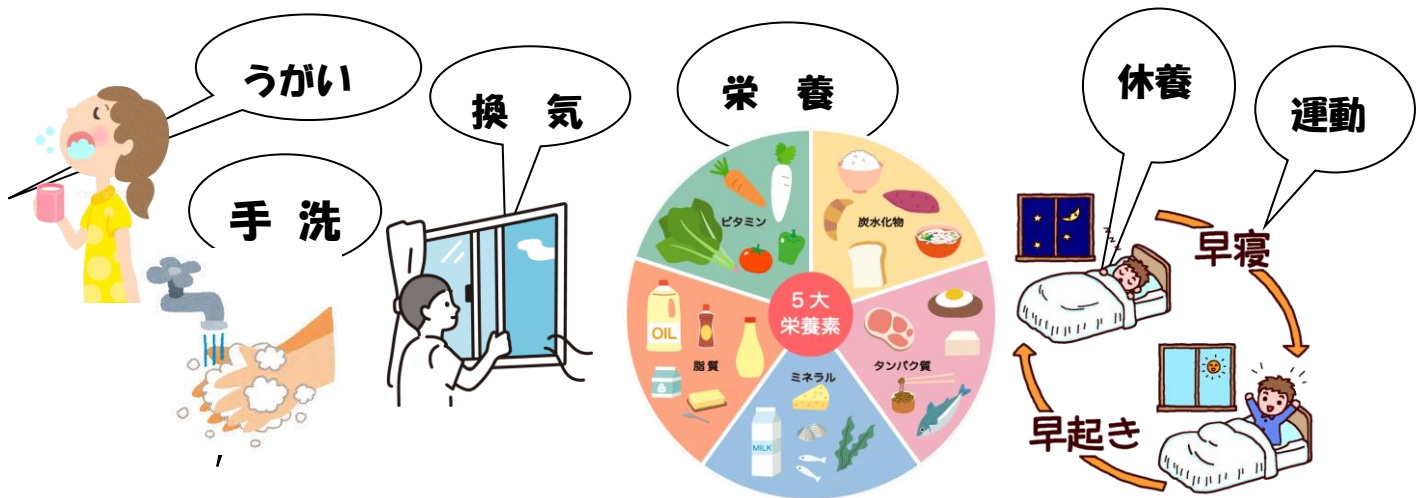


私たちの身体の免疫には、病原体を体内に進入させないようにする「守りの免疫」と、病原体を退治する「攻めの免疫」のふたつがあります。

「守りの免疫」がはたらいているのは、鼻や呼吸器などの粘膜、皮膚、腸官といった、直接外界とつながっている部分。外的の進入を阻止し、全身のバリア機能を高めています。

一方、「攻めの免疫」を担当しているのは、マクロファジーや顆粒球、リンパ球などの白血球チーム。血液循環に乗って全身をくまなく見張り、病原体を見つけると食べてくれたり、協力に攻撃をしかけて排除してくれます。この二つの免疫力がバランスよく働いて私たちのからだは健康が保たれているのです。

免疫力を高める為、日々の体調管理に注意しましょう。



感染症対策を継続しましょう。

- 「石けんによる手洗い」
- 「換気」
- 「咳エチケット」



冬休み中に、視力・むし歯・尿検査及び心臓検査で病院受診した生徒は、治療・検査結果を担当の先生か保健室に提出してください。