

今月の努力目標 手洗い、うがいを習慣にしよう

健康の言葉より：人生において最も絶えがたいことは、悪天候が続くことではなく、雲一つない晴天が続くことである。
カール・ヒルティ（スイスの法学者）

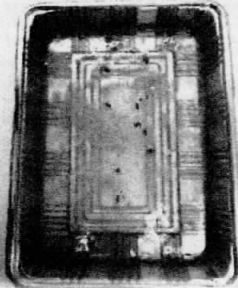
美しく色づく紅葉は日本の秋の象徴です。11月7日は「立冬」、朝晩は冷え込み冬の足音が聞こえてくるようです。本格的な寒い季節の前に、十分な睡眠やバランスのよい食事、運動により、かぜをひかない抵抗力や、かかってしまっても早く治る体力づくりに努めましょう。

感染症の予防の第一は「手洗い」です

「手洗い」 その効果

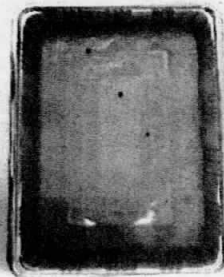
目には見えませんが、手に細菌やウイルスなどがたくさん付いています。寒天培地に「洗わない手」「水洗いした手」「石けんで洗った手」を押し付けて変化を観察すると、どれも培地の表面が黄変しましたが、生じたカビの色や個数には明らかな差がみられました。

洗わない手



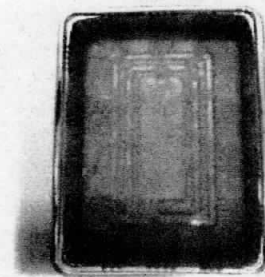
赤や黒色をしたカビが数個ずつ見られた

水洗いした手



黒いカビが3個みられた

石けんで洗った手



薬用ハンドソープの効果です！

石けんをつけ、洗い流して「ふき取る」までが手洗いです。清潔なハンカチやタオルをいつも持ち歩いて、毎回きちんと手洗いを完了させましょう。






注意

★ 先月に「巻爪」の生徒が多くみられました

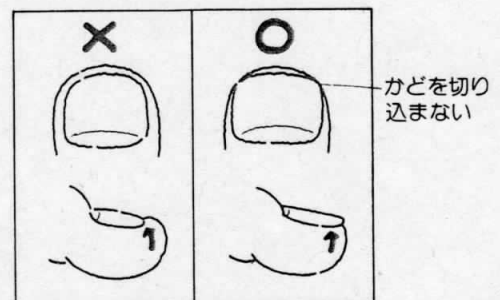
巻爪とは足の親指に起きやすい、爪が横の皮膚（側爪廓）に食い込み、疼痛を起こしたり化膿したりした爪の状態を言います。

【症状と治療】

	I 期	II 期	III 期
症 状	爪の先の角があたる指の部分が炎症をおこし、赤くはれる。痛みがある。 	爪と、はれた指の部分の間に細菌が入り、化膿する。 	爪のまわり全体がふくらんで肉芽ができてくる。 
治 療	予防の注意を守り、II期に進まないようにすることが大切。	できるだけ早く専門医（皮膚科、外科、整形外科など）を受診する。	抜爪などの手術が必要。  破綻部を切除

【予 防】

- ① きつい靴、先の細い靴をはかない。（足先に負担をかけない）
- ② 足の清潔を心がける。
- ③ 深爪にしない。
- ④ 角を切り込まない。



※ 肉芽…炎症性の刺激を受けて増殖してくる結合組織

感染症の季節を前に

かぜ、インフルエンザ、感染性胃腸炎など感染症への対策を本格的に始める時季になりました。

先頃、『あるコンサートに訪れていた人が「はしか」にかかっていたことがわかり、集団感染のおそれがある』というニュースがありました。自分である程度わかっているが、「楽しみにしていたから」などと人が集まる場所に出かけることは絶対にやめてほしいことです。

まずは『うつらない』ための手洗い・うがい・食事・睡眠・運動などの予防が第一ですが、かかってしまったときには、周囲の人に『うつさない』、安静・休養・咳エチケットなど流行を拡げないための行動が求められます。自覚を持った感染症対策を実行していきましょう。

免疫力を高めよう

免疫力は生活スタイルや心の状態によって、アップしたりダウンしたりします。

睡眠

人間は眠ることで自律神経のバランスをとっています。夜更かしをすると交感神経の働きすぎてバランスがくずれ、免疫力が下がります。



免疫力をあげるには、やっぱり早寝早起きが大事

運動

運動をすると、筋肉の発熱で体温が上がり、血行がよくなります。免疫細胞もスムーズに働き、免疫力が上がります。



ウォーキングや水泳はオススメ

免疫力って？

体内に侵入してきた細菌やウイルスを丸ごと取りこんで処理する免疫細胞の働き。



入浴

一日の終わりには38~40度くらいのお湯にゆっくりつかりましょう。体温が上がって免疫力がアップします。




熱すぎるお湯は交感神経を刺激して興奮状態に。眠りにつく前はぬるめのお湯でリラックス

38℃

食事

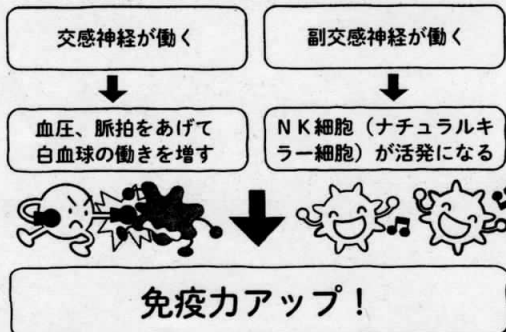
- 免疫細胞のもとになるたんぱく質をしっかりとろう
- ビタミン・ミネラルの豊富な野菜もたっぷり
→ 免疫細胞の働きを低下させる活性酸素の活動を抑えます
- 発酵食品や食物繊維の多い食品で腸をきれいに
→ 免疫細胞が集まる腸の環境を整えます
- すっぱいものや辛い食べものは、自律神経のバランスを整えます



バランスよく食べよう

免疫力と深い関係 自律神経

自律神経には活動するときに働く交感神経と、休んだり眠ったりするときに働く副交感神経があります。この2つがバランスよく働いているとき、免疫力はアップし、どちらかが一方的に働きすぎると免疫力は低下します。



インフルエンザの予防接種について

医療機関ではインフルエンザ予防接種が始まっています。予防接種はインフルエンザの発症の可能性を低く抑え、個人の重症化を防ぐ効果が期待できます。希望者は、12月中旬までに受けておくことをお勧めいたします。事前に医療機関へ健康保険証の持参や料金などを問い合わせ、放課後や土曜日を利用して受診しましょう。(抗体が作られるまでに約3~4週間かかり、効果は約5か月とされています)

