

保健だより 1月号

喜多方市立塩川中学校保健室
2015年1月8日
発行責任者；石川友貴恵

明けましておめでとうございます。今年も健康で良い年になるよう
お祈りしております。

さあ!早いもので3学期になりましたね。しかし3学期は
1年のうちで一番授業日数が少ない学期なので、あっという間に
過ぎてしまいます。かぜ・インフルエンザも流行しやすい時期
ですので、感染予防に努めましょう。

3年生の皆さん、これからがいよいよ受験本番です。体調管
理をしっかりし、本番に全力投球できるようにしましょう。



本年度も「保健だより」をよろしくお願
いいたします。

インフルエンザ・かぜの予防には、 お茶（カテキン）でのうがいが効果的！！

のどの粘膜にくっついたかぜのウィルスを追い出すのに効き目のあるうがい。たかが「うがい」されど

「うがい」!!(簡単で効果がある方法ですのでぜひ実行して下さい。)

用意するもの→お茶(紅茶・緑茶・番茶・麦茶)

やり方→① 飲む濃さの4～5倍に薄めたお茶を用意して、体温と
同じくらい(36℃くらい)に冷ましておく。

② ①のお茶でうがいをする。

お茶に含まれているカテキン成分には、かぜのウィルスの
感染を防ぐ働きがあるといわれていますが、もちろん
インフルエンザの予防にも有効ですので、みなさん実行
して下さい。



今月の情報室

寒い冬に、からだの免疫力・抵抗力をUPさせる秘訣は…!

インフルエンザをはじめ、これからは様々な感染症が発生しやすい季節です。からだのコンディションが良い状態でなければ、病気にかかりやすくなってしまいます。また、感染した後も回復に時間がかかり、症状が長引くことにもなりかねません。そのために大切なのが、からだの免疫力・抵抗力です。今回は、その免疫力・抵抗力を高めるためのお話しをします。

免疫力・抵抗力をUPさせるには……。

からだを芯から温める

もちろん、衣服をうまく調節することや、ぬるめのお湯にゆっくりと入ることはからだを温めることにつながりますが、食べ物を通して芯から体温をUPさせる工夫をしてみましょう。

日本人は、野菜というレタスやキャベツ、きゅうりなどを思い浮かべるでしょうが基本的にはこれらの野菜は夏野菜、夏の暑いときからだを冷やしてくれるものです。冬野菜とは、寒い時にからだを温めてくれる野菜をさします。これらのものは体温を上げてくれます。(根野菜がほとんどです。)

とうがらし・にんにく・しょうが・ニラ・ねぎ・玉ねぎ・ごぼう・大根・にんじん・れんこん・かぶ・かぼちゃなどです。ぜひ煮物などにして、たくさん食べましょう。

そして、特に次の4つは、免疫力・抵抗力をUPするためには、有効な手段です。

① バランスよく栄養を摂る

幅広い栄養素を摂るのが理想的ですが、特に下記の栄養素が免疫力アップに深く関係しています。

ビタミンA・・・細菌やウイルスの侵入を防ぐ働きがあります。(ほうれん草・人参・かぼちゃなど)

ビタミンB₆・・・免疫機能を正常に保つ働きがあります。(納豆など)

ビタミンC・・・コラーゲンの生成を促す働きや鉄の吸収を高める働きがあります。(トマトなど)

ビタミンE・・・人間の体内には活性酸素がありますがすぎると病気を引き起こす原因になります。

ビタミンEには、この活性酸素の働きを抑える抗酸化作用があります(かぼちゃなど)。

亜鉛・・・免疫細胞の働きを活性化させます。また、粘膜の健康を保つビタミンAを体内にとどめる働きもあります。(たまごなど)

食物繊維・・・腸内の有害物質を排泄するのに効果的です。(ごぼう・さつまいも・きな粉など)

② 睡眠

睡眠には、浅い眠りの「レム睡眠」と深い眠りの「ノンレム睡眠」の2つがあります。免疫力・抵抗力が高まるのは、ノンレム睡眠のときです。ポイントは、ただ寝るのではなく、“深く寝る”ことです。睡眠は、緊張の神経といわれる「交感神経」とリラックスの神経といわれる「副交感神経」のバランスをとるのに、よい影響をもたらします。

③ よく笑う

体内には、悪影響を及ぼす物質をやっつける「(NK ナチュラルキラー)細胞」があります。笑うことでNK細胞の働きが活発化され、免疫機能が高まるのです。たとえ作り笑いでも、同様の効果があるといわれています。それだけ「笑うこと」がからだに与える影響は良いものなのです。

④ 心の安定

積極的に心が安定するチャンスをつくる。たとえば、ものごとをプラス思考に考えながらリラックスすると良いと思います。