



明日から冬休みです。引き続き感染症予防を徹底していきましょう。冬休み明け、登校前の健康観察も、改めて徹底していただき、いつもと様子が違うと感じたときには、無理に登校させず、休養や受診をお勧めいたします。

冬を健康に過ごそう！免疫力チェック！

「免疫力」とは、ウイルスや細菌、がん細胞など、体にとって異物と認識されたものから体を守ったり、排除したりする働きのことです。冬は、乾燥や気温の低下などで、免疫力が通常より低下しやすくなります。

《 冬に起こりやすい健康問題 》



気温が低下することでの体調不良

インフルエンザ
ノロウイルスの流行



冬季うつ傾向

手荒れ・肌トラブル





《 〇がついた数を数えよう！ 》

No.	質問	○ か ×
1	食事が不規則である。(朝食を食べない、深夜に夜食を食べるなど)	
2	バランスが偏った食事をしている。	
3	食欲がない。	
4	一人で食事をする機会が多い。	
5	お風呂はシャワーだけで済ませてしまう。	
6	運動不足になりがち。	
7	寝不足になりがち。	
8	下痢または、便秘気味である。	
9	風邪をひきやすい。	
10	寒がり、または暑がりである。	
11	勉強や仕事に意欲がわかない。	
12	人間関係に悩んでいる。	
13	スマホやパソコンに依存気味である。	
14	あまり外出しない。	
15	趣味がない。	

その他、大人の場合、「お酒をたくさん飲む生活」、「タバコを吸う生活」をしていると、〇が増えます！

参考：「鳥取県保健事業団」「日本眠活眠育協会HP」

あなたの免疫力はどのぐらい・・・？

○の個数	免疫力の状態	
0~4個	今のところ、免疫力の低下は見られません。○がついた生活を改善すると、より免疫力が高まります。 <u>油断せず、冬休みを過ごしてください。</u>	
5~10個	<u>免疫力が低下し始めています。</u> 免疫力を回復させるため、 <u>具体策をとる必要があります。</u> 具体策は、以下の記事を参考にしてください。	
11~15個	免疫力がかなり低下していると思われます。風邪などの小さな病気だけでなく、 <u>大きな病気にかかる心配があります。</u> <u>すぐに生活を見直し、改善していきましょう！</u>	

おすすめの免疫力アップ法！

睡眠の質を上げよう

成長ホルモンは体を回復・修復させ、免疫力を高める働きがあります。昔は、成長ホルモンは22時から深夜2時の間に出るとされていましたが、最近では、それはあくまでも目安と言われるようになりました。昨今、成長ホルモンの分泌をよりよくするためには、「寝始めの90分で、しっかりと深い眠りにつく」ことが大切といわれています。就寝時間の1時間前ぐらいから、部屋の電気を暗くして過ごし、眠りやすい環境を整えておきましょう。特に、液晶画面から発せられるブルーライトの光は脳を覚醒させてしまい、眠りの質を下げます。寝る前の、PC、スマホ、ゲーム機の使用は控えましょう。

腸によい食べ物を選ぼう

腸には6~7割の免疫細胞が集まっています。腸内環境がよくなると、免疫細胞の働きが活発になります。腸内環境を整える食品を毎日の食事に取り入れましょう。特に、食物繊維を多く含む食品や発酵食品がお勧めです。例えば、海藻類、キノコ類、ゴボウ、リンゴ、アボカド、納豆、キムチ、ヨーグルトなどがあげられます。一度にたくさん食べるのではなく、色々な食材をバランス良く取り入れましょう。



体を冷やさないようにしましょう

体温が1℃下がると免疫力が約30%低下すると言われています。また、体温が1℃上がると、免疫力が5倍にもなると言われています。人は、その力を利用して、風邪のウイルスなどが体に入ると、体を発熱させ、ウイルスを倒しているのです。免疫力をしっかりと維持するために、冬は体が冷えすぎないように気をつけていきましょう。寒いところに行く場合は、しっかりと防寒して出掛けましょう。また、軽い運動をする習慣や、入浴する習慣を付けておくと、免疫力の維持につながります。

