

# ほけんだより



## 1月の保健目標

規則正しい生活をし、  
感染症を防ごう

令和5年 1月18日  
北区立神谷中学校

気温が低く乾燥した日が続きます。学校が再開して1週間が経ちますが、新年のスタートはいかがでしょうか。生活リズムは学校モードに戻ってきましたか？

国内で初めて新型コロナウイルス感染症が確認されてから丸3年になりますが、まだ終息が見えません。新しい変異株が出てくるなど常にウイルスは変化するとともに、対策も変わってきています。Withコロナの日常となりつつありますが、「慣れ」すぎないように、感染症予防行動を、改めて見直してみましょう。

## 感染症予防対策について

### 教室の換気と加湿を、常時行っています。

二酸化炭素濃度（CO<sub>2</sub>モニター）を1000ppm以下に保ちます。  
加湿器を設置しました。保健委員会が管理します。



さて、「免疫」とは何か知っていますか？ 免疫とは、体内に侵入したウイルスなどを「異物」と認識して攻撃し、体を守る働きです。免疫力が低下すると、風邪をひきやすくなったり病気にかかりやすくなったりします。感染症にかからないためにも、それぞれの目標のためにも、睡眠や食事をはじめとする生活習慣はとても重要です！！

## ウイルス vs 免疫細胞

### 体内の闘い

健康のヒミツは“免疫力”にあり

免疫細胞たち			VS ① ウイルスの攻撃	VS ② 自然免疫チームの攻撃	VS ③ 獲得免疫チームの攻撃
<b>自然免疫チーム</b> 敵をいち早く発見し、攻撃！	<b>獲得免疫チーム</b> 遅れてやってくるけど、攻撃力抜群！		ウイルスが体内に侵入！ 細胞の中に潜り込み、乗っ取っていきます。	ナチュラルキラー細胞、マクロファージ、好中球がすぐにウイルスの存在に気づき、攻撃を開始します。マクロファージはウイルスを食べながら、司令塔のヘルパーT細胞に情報を伝えます。	情報を受け取ったヘルパーT細胞は、キラーT細胞とB細胞に攻撃の指令を出します。どちらもウイルスを確実に倒してくれる凄腕たちです。
<b>ナチュラルキラー細胞</b> 一人でも闘える 勇敢なやつ	<b>マクロファージ</b> 敵を食べ、敵の情報をヘルパーT細胞に伝える	<b>好中球</b> マクロファージと一緒に敵を食べる	<b>ザヘヘ</b> 手につついて、 ロから入ってきて やったぜ〜	<b>敵だ！</b>	<b>ウイルス撃退！</b>
<b>ヘルパーT細胞</b> キラーT細胞とB細胞に指令を出す	<b>キラーT細胞</b> 敵に乗っ取られた細胞ごと倒す	<b>B細胞</b> 敵専用の抗体を作って攻撃する			闘いの後は、B細胞がウイルスの情報を記憶し、次の侵入時にもっと効率よく戦えるようにしてくれます。

## 生活習慣で免疫細胞がパワーアップ！

### 食事



3食栄養バランスの良い食事が基本です。腸内には免疫細胞が多く集まっているので、腸内環境を整えるのも効果的。

### 睡眠



免疫機能を正常に保つためにも、睡眠は不可欠。生活リズムを整え、質の良い睡眠をとれるようにしましょう。

### 笑う



笑うとナチュラルキラー細胞が活性化するといわれます。友達と話したり、好きなことをする時間を作りましょう。

まずは体内にウイルスを入れないことが大切！

手洗い、マスクの着用、人混みを避けるなど、ウイルスを体の中に入れない行動を心掛けましょう。



# 効率よく勉強するために



**睡眠時間を削って勉強する派**

- \*翌日、眠くて集中力、思考力がない
- \*たくさん覚えたはずなのになぜか忘れがち
- \*ストレスが蓄積して、やる気が失せてきた
- \*免疫力が下がってかぜなどをひきやすい。結局寝込んでしまう

**あなたはどっち?**

**VS**



**適度に寝る派**

- \*集中力も思考力も持続してサクサクはかどる
- \*眠っている間に記憶が定着。長期に覚えていられる
- \*1日ごとにストレスを解消するのでやる気が続く
- \*免疫力が高いのでかぜなどひかず、コンスタントに勉強できる

**寝つきをよくして上手に睡眠をとろう!**



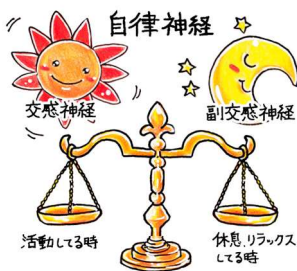
**寝つきが悪くなるのでやめよう!**



## 試験や面接、大事な試合や発表の前に...



手足がふるえる、汗をかく、からだが固まる、顔が赤くなる・・・  
「よく思われたい」「失敗したくない」と思ったとき、こんな症状が現れたことはありませんか?



ひとは誰でも、不安や緊張を感じると、**交感神経**が強くはたります。**交感神経**とは、「活動モード」にするためにはたらく自律神経です。集中力を上げ、カラダを活動的にさせる、正常なはたらきです。ただ、緊張が強くなりすぎてしまうと、逆効果になることもあるので、「リラックスモード」にするための**副交感神経**を上手にはたらかせましょう。

### 前日の夜

- ☆ぬるめのお風呂にはいると副交感神経が働き脳がリラックス。
- ☆体温が下がるときに眠くなるため、眠る1~2時間前の入浴がオススメ!

### 本番当日

- ☆お腹に手を当て、風船のように膨らませて深呼吸・・・。(3秒吸う、1秒止める、6秒吐く)吐くことを意識しましょう。
- ☆使い捨てカイロや手袋などで、手を十分に温めましょう。
- ☆自分なりの「お守り」や「ルーティーン」などでリラックスさせるのも。



**「緊張」はモチベーションが高まっている証拠! 成果を出すためにベストを尽くそう!**