

保健だより

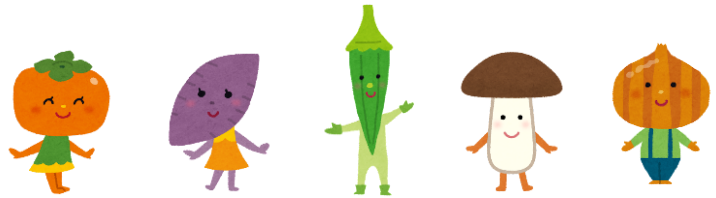
11月

R4年度 11月号
邑楽南中学校保健室

朝晩の冷え込みが強くなってきましたね。今年は、新型コロナとインフルエンザが同時流行するのではないかとされています。どちらも感染力が強いですので、今のうちから規則正しい生活を送り、免疫力を高めておきましょう！

食事 で免疫力UP!

そもそも免疫って何だっけ…?



免疫とは、もともと体の中にある細胞と、外から侵入してきた菌やウイルスなどを見分け、侵入してきたものを排除しようとする働きのことを言います。

免疫力をアップさせる食べ物

○発酵食品

免疫細胞の多くは「腸」にあるため、「腸の調子を整える」ことが大切です。発酵食品に含まれる納豆菌や乳酸菌には、腸内環境を整える働きがあります。



納豆・キムチ・ヨーグルト・酢など

○食物繊維を多く含む食べ物

食物繊維は、便を軟らかくして排出しやすしたり、体内の有害物質を吸着して便と一緒に体外に排出したりする効果があります。お通じを良くすることで腸内環境が整います。



わかめ・ごぼう・きのこなど

○ビタミンA・C・E

ビタミンAは粘膜の健康を保ち、免疫機能を維持する働きがあります。

ビタミンCは白血球（ウイルスなどと戦う細胞）に多く含まれているため、摂取して強化することが大切です。

ビタミンEは免疫細胞を活性化する働きがあります。



レバー・フロッキー・アーモンド
など

バランスの良い食事

免疫力をアップする食べ物について紹介しましたが、一番大切なのは「バランスよく食べる」ということです。栄養が偏ってしまうと、機能が正常に働きません。

嫌いな食べ物が多く、食事が偏りがちな人は無理のない範囲で、苦手なものにチャレンジしてみてください。食べられるものが増えると食事も楽しくなり健康にも◎です！



図書室に、「食生活で免疫力アップ 新型コロナウイルスを発症した人・しなかった人」という本があります。発症した人・しなかった人は、それぞれどんなものを食べていたのか、調査したものが詳しく書いてあります。ぜひ読んで食生活の参考にしてみてください。

※インフルエンザの治癒証明書について※

昨年度に引き続き、インフルエンザに関わる治癒証明書はコロナ対策の一環として、提出を求めません。

もしインフルエンザと診断されたら・・・

医師の指示のもと、保護者の方が「療養報告書」を記入し、学校へ提出してください。診断をうける日のみ病院受診が必要です。インフルエンザの疑いがある場合は、「療養報告書」を持参し、病院を受診してください。療養報告書は学校ホームページにも掲載されています。

ワクチンについての Q&A

Q1. ワクチンを打てば絶対に感染しない？

A. 絶対に感染しないというわけではありませんが、もし感染しても症状が軽く済むとされています。

Q2. インフルエンザワクチンとコロナワクチンは、間をおいて接種した方がいいの？

A. 同時に接種しても、安全性や有効性は劣らないという報告があります。ただコロナワクチンは副反応も出やすいため、両方接種したい場合にはかかりつけの病院に相談してみてください。

Q3. ワクチンを接種してからどのくらいで効果が出るの？

A. 効果が出るまでは約2週間かかります。12月上旬までには接種を済ませると良いですね。

STOP コロナ・インフルエンザ



もう、お済みですか？



つい先日、私もインフルエンザワクチンを接種してきました。インフルエンザワクチンは少々痛い……のですが、高熱などで何日も苦しい思いをするより、約2秒の痛みに耐える方がきつと楽だ！そう思いながら、受けました。大人になっても痛いものは怖いのだなあと“痛感”しました。

まえはら

7つの間違いを探そう！答えは保健室前にあります。1分以内に見つけてみよう！

