

敦賀気比保健だより

2021年12月発行 保健室



冬の感染症(インフルエンザ・胃腸炎)流行期突入！免疫力アップで乗り切ろう！

- ①マスク ②うがい ③手洗い ④人混みを避ける ⑤換気

これらは基本中の基本。皆さん、コロナ禍で、すでに身につけていると思います。しかし、この5つは、外からの原因除去の手段です。さらに、本質的に感染に強い体を作ること、免疫力を高めることが重要です。

バランスのよい食事をしっかりと。免疫アップが期待できる食品は？

乳酸菌には免疫力を高める効果があることがわかっています。それは、体内でウイルスを攻撃する「ナチュラルキラー細胞(NK細胞)」「キラーT細胞」などのリンパ球に作用してその働きを高めるためです。さらに近年、「プラズマ乳酸菌」が発見され、免疫システムの大元の司令塔を活性化させる働きがあることがわかりました。

小中学生を対象に実験したところ、週3日摂取したグループは、全く飲まないグループより明らかにインフルエンザにかかる人が少なかったそうです。市販のヨーグルトにも「プラズマ乳酸菌」の表示がある商品が出ています。

良質な睡眠時間を確保する

ネットはほどほどに。インターネットで失われる最大のもの「睡眠時間」という調査結果があります。

スマホや、ゲーム機を布団の中で使っている人は要注意です。画面から出るブルーライトは、良質な睡眠を促すホルモンの分泌を低下させるため、睡眠の質が低下し、免疫力の向上など、睡眠の働きを妨げることとなります。

〈インフルエンザ・感染性胃腸炎流行シーズンのお願い〉

1. 体調の悪いときは自宅で休養、早めの受診。無理して登校しない

「熱があるけど、とりあえず来た」「保健室で診てもらおうと言われて」「えらかったけど熱を測る時間がなかった」と始業前から保健室に来る人がいますが、この時期はご遠慮下さい。保健室は病院ではないので、診断や治療はできません。無理して登校することで、自分自身の症状も悪化しますし、他の人にうつしてしまう可能性があります。特にスクールバスなど、公共交通手段で通学する場合は厳禁です。

2. 休みの日もご用心。人混みは避けて。不要な外出は控える

人が多く集まる場所には、ウイルスなどの病原菌も多く集まっていると考えて。

3. この時期こそ、体調の悪い時こそ、マスクを。(マスクは家からつけてきてね。)

マスクは、正しい方法で着用しましょう。鼻までしっかり覆う、毎日交換するといった基本を守りましょう。

4. 生活リズムを整えて幸せホルモンを味方に。体の芯から強くなろう

テンションがさがると免疫も下がる。笑う門には感染症も寄りつかない？

保健室から再度のお願い～歯科治療について～6月に歯科検診がありました。 → 治療の必要な人に治療勧告(治療証明書)を渡しています。 → 受診したかな？まだの人は必ず、治療しましょう。