

ほけんだより 11月

令和2年11月24日 No.4
鎌倉市立御成中学校 保健室

冬の気配が感じられるようになってきましたね。
まだ寒さに慣れていないこの時期は、もっと気温が低いはずの真冬より寒く感じる場合があります。あつという間にやってくる冬に向けて、寒さに負けない健康管理を心がけましょう。



かぜをひく人、ひかない人の違いは？

かぜが流行る季節になりました。同じような環境にいても、かぜをひきやすい人もいれば、あまりひかない人もいます。どうしてなのでしょう？

私たちの体には「免疫」というシステムが備わっていますが、この免疫の力が強い人は、体内にかぜのウィルスが侵入してきても、それらをやっつけてしまいます。しかし、免疫力が弱い人は、ウィルスの侵入や増殖を許してしまうため、かぜをひいてしまうのです。つまり、かぜをひくか、ひかないかは、「免疫力」（体内に入ってきたウィルスや細菌を撃退する力）が関係しているのです。

5つのPoint

免疫力を高める方法

笑顔



なんと笑うだけで免疫力アップ!
いつも笑顔を忘れずに。

運動



適度に体を動かすことで
ストレスの解消にも!

体温



体温が低いと抵抗力もダウン…。
お風呂などで温まろう!

食事



バランス良く、3食きちんと
とることが大切!

睡眠



夜ふかしをせず、心身の疲れを
しっかりとろう。

ストレスを
ためないように
しよう!

免疫の力には個人差がありますが、やはり、ちゃんと手洗い・うがいをしているか? バランスのよい食事をしているか? 夜はしっかり寝ているか? など基本的な生活習慣が整っているかで差がでるようです。

日ごろから、手洗い・うがい・マスク（咳エチケット）・換気等とともに免疫力をつけるための生活をするのが、かぜやインフルエンザ等の予防に有効な方法です!



＼症状はどう違う？／

「新型コロナウイルス」「かぜ」「インフルエンザ」

症 状	新型コロナウイルス 感染症	か ぜ	インフルエンザ
発熱 	平熱～高熱	平熱～微熱	高熱
せき 	◎	◎	◎
のどの痛み 	○	◎	◎
息切れ 	○	×	×
だるさ 	○	○	◎
関節痛 筋肉痛 	○	×	◎
頭痛 	○	◎	◎
鼻水 	△	◎	○
下痢 	△	×	○ (とくに小児で多い)
くしゃみ 	×	◎	×

◎：頻度が高い ○：よくある △：ときどきある ×：あまりない

この冬は、従来の「かぜ」「インフルエンザ」に加えて「新型コロナウイルス感染症」の予防対策も引き続き実施していく必要があります。とはいえ、みなさんがこれまで学んできたように、手洗いや“咳エチケット”など、3つに共通する予防法も。また、症状についても同じようなものが見られます。

自分で安易に判断することは禁物（まず受診！）ですが、気をつけたい病気についての知識としておさえておくといいでしょう。



★ 保護者の方へ ★ 健康手帳をご覧ください。

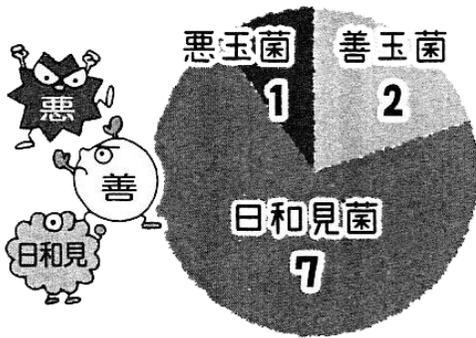
10月ですべての健康診断が終わりました。主治医に相談した方がよい場合は、その都度「受診のおすすめ」を渡しています。まだ受診されていない方は速やかにお願ひします。

全部の項目の結果は、各クラス担任から健康手帳でお知らせしております。ぜひお子さんの健康状態をご確認ください。1、2年生は押印して、担任に提出をお願いします。

腸の調子をよくして、
免疫力を高めよう

腸には100兆個もの腸内細菌が住んでいます。1,000種類以上と言われる腸内細菌には善玉・悪玉・日和見がいて、このバランスがいいと腸は健康で、免疫力も高まります。

腸内細菌のよいバランス



善玉菌

…免疫力をアップする

日和見菌

…善玉菌が多いとおとなしく、悪玉菌が増えると一緒に悪さをする

悪玉菌

…免疫力をダウンさせる

腸内環境をよくするために 善玉菌を増やそう



乳酸菌のえさになる
食物繊維やオリゴ糖を含む
ものを食べよう！

善玉菌の代表、乳酸菌を含む
ものを食べよう
ヨーグルト チーズ
みそ 納豆 キムチなど





テストに向けて、記憶力アップ!!



脳には左右にタツノオトシゴに似た形の「海馬（かいば）」と呼ばれる部分があり、それが私たちの記憶に関して重要な働きをしています。私たちは身の回りの情報を一度海馬に記憶し、整理整頓し、必要なものは大脳へと記憶されていきます。そのため、海馬がうまく働かないと、新しいことが覚えられなくなってしまいます。

海馬はとても繊細で、酸素不足（たばこ）やアルコール、ストレスなどの影響を受けやすく、神経細胞が死んでしまいます。また、海馬は思春期に体積が増大することがわかってきました。この思春期の脳の使い方、生活の仕方が脳に大きい影響を与えそうですね。

記憶力を高めるポイント

- ① 関連づけて学習する：自分の知っていることと関連づけて理解すると覚えやすい。語呂合わせや物語として、イメージで覚えるのも一つの方法。
- ② 学習対象に興味を持つ：面白い・興味があると思うことはスムーズに学習でき、記憶に残りやすくなります。「つまらない」と思うより、「なるほど!」と思ったほうが記憶にのこりやすい。
- ③ こまめに復習をする：一度覚えたことを忘れる前にくり返し復習すると記憶が定着しやすい。
- ④ 書いたり声に出したり：手や口・耳を同時に使うことで脳を刺激します。
- ⑤ 睡眠を十分にとる：睡眠には記憶を定着させる働きがあり、眠気を我慢しながら暗記しても海馬は十分に働きません。
- ⑥ 十分な栄養：脳のエネルギー源であるブドウ糖や、その他神経伝達物質は食べ物からの栄養素が原因となっています。バランスの良い食事でも脳の活動を支えていきましょう。

