



土居高校
生徒保健委員
3-A
鈴木、山内

11月の保健目標：体力の増強

お芋がおいしい季節となりましたね🍠ホカホカのお芋を食べ、免疫を高めましょう！11月は寒暖差が激しい季節となりますが、衣服の調節に気を付け、寒さに負けない体をつくっていきましょう！
そして、もうすぐ文化祭ですね。万全の体調で文化祭を迎え、最大級に楽しみましょう🎵

ウイルスと細菌って何が違うの・・・??

その1

生き物かどうか

細菌は細胞壁・細胞膜・DNAなど生き物として必要な構造を持っている「単細胞生物」。一方、ウイルスは生き物の細胞に感染して存在していて、生き物とそうでないものの中間くらいの位置づけです。

その2

仲間の増やし方

細菌は適切な環境(温度や水分、栄養素など)さえあれば自分で増えていくことができますが、ウイルスは自力で増殖できないので生き物の細胞の仕組みを使って仲間を増やします。

その3

薬

風邪でも、その原因が細菌かウイルスかで服用する薬は異なります。また、ウイルスの種類で違うこともあります。飲んでいる薬が効かないときは、病院や薬局で相談してみましょう。

ウイルスや細菌を

やっつける全身免疫



粘膜の免疫を突破して体の中にウイルスや細胞が侵入してきたら、全身免疫の出番です。免疫細胞たちが全身を回って敵を捕まえ、攻撃します。

免疫細胞を元気にして
免疫力を高めよう

免疫細胞のほとんどは白血球の仲間たちです。
白血球たちの働きを活発にするためのポイントとは？

①バランスよく
食べよう



とくにたんぱく質やビタミン、ミネラルは免疫細胞を産生し、活動を活性化します。

②平熱を 36℃
以上に保とう



平熱が 36℃より低いと血流が悪くなり、免疫力が下がると言われています。

③ストレスを
発散しよう



ストレスが続くと自律神経のバランスが乱れると、免疫力が下がると言われています。

秋も深まり紅葉シーズンを迎えましたね。着々と気候も冬に近づいてきていますが、体調を崩したりしていませんか？先月の秋祭りの頃は、新型コロナウイルス感染症やマイコプラズマ、インフルエンザなど多くの感染症が愛媛県内で流行っていました。季節の変わり目で、衣服の調節や寝具の衣替え等大変ですが、自分の体調は自分で管理できるよう心がけて日々の生活を送りましょうね！

寒暖差が激しい時期は

〇〇。お風呂に浸かって体を温めましょう！！

急に気温が下がった日は、ゆっくりお風呂に浸かりたくありませんか？入浴は「健康効果」があるといわれていますが、具体的にどんな効果があるのか紹介します。ぜひ、普段はシャワーだけという人も入浴する機会を作ってみてください。

体に水圧がかかること

①

温熱作用

疲労回復、快眠、リラックス、
神経痛改善、腰痛・肩こり緩和

②

静水圧作用

足のむくみ解消、疲労回復

③

浮力作用

リラックス効果、腰痛の緩和

水中でストレッチを
すると効果的～！

④

粘性・抵抗性作用

生活習慣病の改善

⑤

清浄作用

肌の健康の保持



引用：大阪市 HP

～ 歯・視力 早めに受診しましょう ～



保健だより7月号でも呼びかけをしていましたが、歯・視力の「受診報告書」の提出率が低い状況です。歯や視力は、放置していても治ることは決してありません。早めに受診し、適切な治療を受けてください。

歯に関しては、むし歯がある生徒でまだ受診していない場合、12月に学校歯科医が実施する「歯みがき講習会」に参加してもらいます。講習会は放課後に行いますので部活動等が心配な生徒は、できる限り早めに受診しましょう！