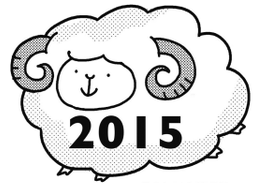
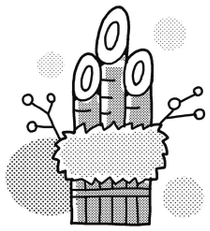
ほけんだより

平成27年1月8日
神港学園神港高等学校
学校保健委員会



あけましておめでとうございます

今年は「ひつじ年」ですね。羊といえば、眠れない夜に羊を数えると眠れるという話を、聞いたことがあると思います。なぜ「羊」を数えるのかというと、色々な説があるのですが、「羊」の sheep が「寝る」の sleep と音が似ていることから羊を数えたという説があります。自分で眠れるよう暗示をかける意味があったのかもしれませんね。また、数えるという単純作業は脳を疲れさせるので、眠れない時には効果的とも言われています。寒くて眠れない夜にはふわふわで温かい羊を数えてみるのもいいかもしれませんね。



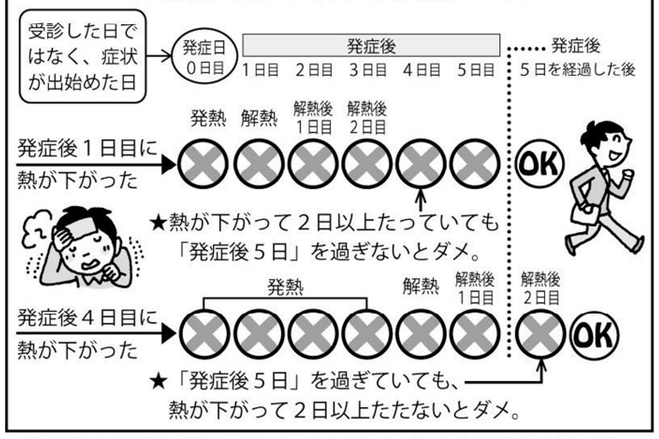
ついに来た！インフルエンザのシーズン！！

インフルエンザの出席停止期間

インフルエンザと診断された場合の出席停止の期間は、法律※で次のように定められています。

発症した後５日を経過し、かつ、解熱（げねつ）した後２日（幼児にあっては、３日）を経過するまで

● 実際の例で考えてみると…●



※学校保健安全法施行規則の一部を改正する省令（平成24年文部科学省令第11号）

毎年１月、２月にインフルエンザが流行します。インフルエンザは、のどの粘膜にくっついてから20分くらいで細胞に侵入し、増え始めます。そのため、激しい症状が突然起こるのが特徴です。

突然の発熱　　頭痛

全身の痛み（関節痛・筋肉痛）

体がだるく起きているのが辛い

などの症状が出たら、医療機関で診察を受けるとともに、登校や外出を控えましょう。

もし、インフルエンザと診断されたら、必ず学校に連絡してくださいね。

その１　体温

体の中には免疫細胞があり、血液に乗って体の中をパトロールしながら進入してきたウイルスなどをやっつけます。
平熱は1℃下がると免疫細胞の働きは30%低くなり、1℃上がると5～6倍になるといわれています。もともと平熱が35℃しかない人は免疫力も低く、ウイルスと闘う力が低いというわけです。
平熱が低い人は体温を上げましょう！

体温を上げるには？

免疫力を上げて、体を強くしよう！！

多少の条件の違いはありますが、同じ教室にいても、風邪やインフルエンザにかかる人とかからない人の違いは免疫力があるかどうか。この冬、免疫力アップをしてみませんか？

その２　食事

免疫力を高めるためにこれだけを食べればいい、というものはありません。

免疫細胞を作るもとになるのはタンパク質

鼻や喉のウイルスを押し出す役目の粘膜にはビタミン

ビフィズス菌は免疫細胞がたくさんいる腸を整えます。

やっぱり、食事はバランス良く食べる事が大事ですね。

その３　笑い

笑うと免疫細胞が活性化する物質が生産されます。反対に悲しみやストレスなどのマイナスの情報が伝わるとパワーダウンします。おもしろいのは、本当におかしくて笑っていなくても（たとえば声を出してアハハと笑ってみる）と、脳は楽しいと勘違いすると言われています。