

# 12月ほけんだより

急に寒くなりました。というより、本来の季節らしくなりました。  
街のあちこちに、イルミネーションも光り始めています。風は冷たいですが、心はずむ12月です。



## ※今月の保健的行事

### ①1日(月):世界エイズデー

大切なあなたと私のためにHIVを予防しよう



給食室の前に、生徒保健委員会で、「レッドリボンツリー」を飾りました。  
資料なども掲示していますので、意味を考えつつ、赤いリボンをツリーに  
飾りつけて下さい。(飾った人は、景品をもらえます。)



★電気科制作の電光掲示板が、「夜」存在感を増します。また…

レッドリボンツリーと共に、電飾のクリスマスツリーも飾られます。

(タイマーを掛けられ、夕方4時半から8時半まで光ります。)

★大きなツリーは、今年も熊本中央保健所からお借りしています。

☆HIVウイルスによって引き起こされる症状のことを「エイズ」と呼びます☆

(HIVウイルス:ヒト免疫不全ウイルス エイズ:後天性免疫不全症候群)



### ②5日(金):薬物乱用防止教育

1、2時限目に、熊本東警察署のスクールソーターの方より「高校生に知っておいてほしい3つの危険」についてお話しして頂きます。「薬物」だけでなく、普段口にする「薬」も、飲み方を間違えると、実はとても危険です。そして「SNS」の危険。

熊本でも様々な事件が起きています。対象が若年化し、高校生の皆さんも常に危険の中にいることを忘れないでほしいというお話しです。

おうちの方にも聞いて頂きたい内容ですので、是非、声をかけて、誘って下さい。  
※事前申し込みはいりませんので、直接、18時に、会場(工業基礎実習室)に  
来てもらえるようにお伝え下さい。

### ③インフルエンザ流行中

新しい変異種「サブクレードK」が、流行中です。インフルエンザ罹患者の9割に見られるようです。まだ、免疫が十分ついていないので、負けそうな気がしますね。どんな人が罹りやすいのか? 罹らないために、気を付けたいこと、病院受診の目安など、裏面にくわしくのせていくので、参考にして下さい。( .. )φ

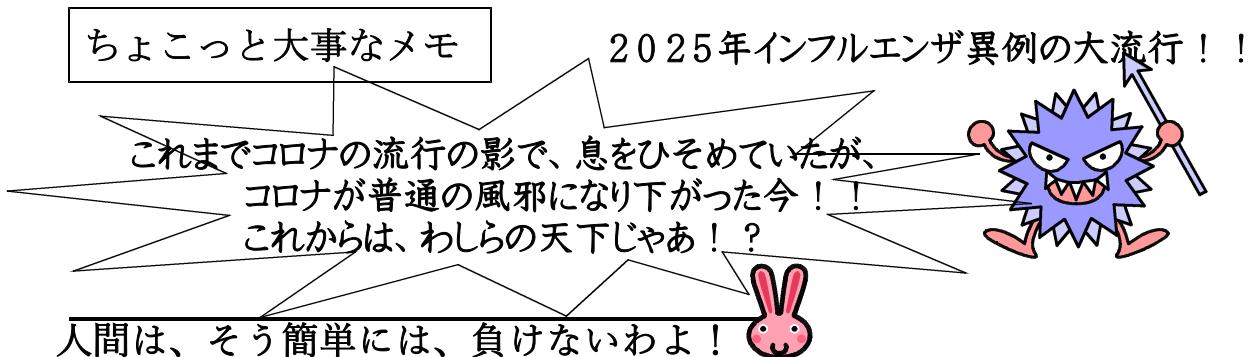
～教育相談の窓～ 今月のカウンセラー来校日は3回です。



心の窓を開こう

4日(木)	⇒ 1～3限	(17:30～20:30)
8日(月)	⇒ 1～3限	(17:30～20:30)
22日(月)	⇒ 1～3限	(17:30～20:30)

★希望する生徒は、早めに担任の先生か保健室に申し出て下さい。



人間は、そう簡単には、負けないわよ！

## ～インフルエンザにかかりやすい人のタイプとその対処法～

### ①血糖が高めの人

：血糖が高めだと、免疫細胞の働きが鈍くなり、ウイルスへの抵抗力が弱まります。（糖尿病でなくても、甘い物をよく食べる人もです。）

弱者

雑穀米や玄米など食物繊維の多い主食を選び、食事は野菜から先に食べましょう。1日15～30分の軽い運動も、血糖コントロールと免疫維持に効果的です。

## ②アレルギー体质の人

：アレルギー性鼻炎などのアレルギー体质の方では、慢性的な炎症や鼻づまりが呼吸器のバリア機能を弱め、ウイルス感染のきっかけになりやすいく考えられます。

→ 対処法

青魚を週2～3回摂り入れ、ビタミンC・E・ポリフェノールを含む果物や緑茶で抗酸化力を補いましょう。油や加工食品の摂りすぎには注意が必要です。

### ③多忙・睡眠不足の人

：仕事や生活が忙しく、質の良い睡眠が取れないと、免疫力が低下します。インフルエンザと同様の感染症である「かぜ」では、睡眠時間が短いと罹患頻度が高まるという報告があります。

⇒ 対処法

質の良い睡眠を最優先にしてください。魚介類や肉類から良質なタンパク質を摂り、就寝1時間前にはデジタル機器から離れ、リラックスできる環境を整えましょう。

#### ④栄養不良の人

：食事のバランスが偏り、特に野菜の摂取が少ない方では、免疫機能の維持に必要な栄養素が不足し、感染への抵抗力が低下します。

まく

⇒ 対処法

毎食、主食・主菜・副菜をそろえ、色とりどりの野菜・果物と良質なたんぱく質をバランスよく摂取しましょう。朝食を抜かないことも免疫力維持に重要です。

## ⑤肺炎になつたことのある人

：過去に肺炎を経験したことがある方は、もともと感染症に対する抵抗力が弱い可能性があり、呼吸器系のバリア機能が低下している傾向があります。

手能

部屋の湿度を40～60%に保ち、手洗いを徹底しましょう。鼻呼吸を意識して、  
 $\beta$ -カロテンやビタミンA・Cを含む野菜を摂取することで、粘膜の健康を維持できます。

☆共通する基本対策：手洗い、換気、混雑時のマスクの着用、こまめな水分補給は、継続しましょう。

☆病院受診の目安:抗ウイルス薬は発症から48時間以内の投与が最も効果的とされていますので、発熱したら早めに受診!ましょう。