

ほけんちやより 1月

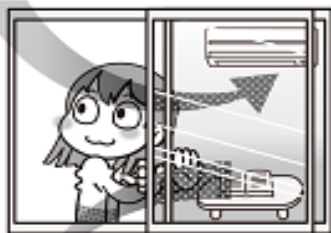


令和3年1月20日
大村高校 保健室

1月も下旬となり、冬休みで乱れがちだった生活リズムも、戻ったところではないでしょうか。今年は、干支の動物の中で一番ゆっくりと動く牛です。丑年は、先を急がず一步一步着実に物事を進めるとよいそうです。



健康な体にも、毎日の積み重ねが大切です。感染症予防に努めながら、元気な体作りをしていきましょう。まずは、換気と手洗いうがいで、予防に努めましょう。



★冬場の新型コロナ対策 「常時換気」が基本 ～R3,1,11 長崎新聞より～



情報によると・・・

新型コロナウイルスによるクラスター（感染者集団）発生リスク要因の一つに「換気の悪い密閉空間」があります。厚生労働省によると季節を問わず、こまめな換気が必要だと言われています。「30分に1回窓を大きく開けるといった方法ではなく、常時換気すべき。」冬場は、室温低下を抑える工夫をして換気しましょう。

⇒ ★教室の換気はどうですか？人任せにしていますか？
気づいた人が、窓を開けましょう！！



保健のはなし**冬^の健康クイズ**

冬の水分補給・・・どれが正解？

- ①汗をかかないのであまりしなくていい
- ②温かいものでこまめに水分補給
- ③冬でも冷たいものをゴクゴク



冬の空気はカラカラに乾いています。このため私たちの体の水分は知らないうちに吐く息や皮膚から失われ、水分不足が気づきにくいのです。体の水分が不足すると空気に入れているのどや鼻の粘膜は特に乾きます。潤っていると細菌やウイルスを寄せ付けないのに、乾くと簡単に侵入されてしまいます。冬もこまめな水分補給が大切。冷たいものは胃腸を冷やすので温かいものを1日1.2Lは飲みましょう。コップに6～8杯くらいが目安です。他にも食事のときには温かいスープやみそ汁での水分補給を。冬の定番みかんには、水分もビタミンも豊富なのでおすすめです。

正解は②

冬の感染予防・・・どれが正解？

- ①マスク、手洗い、そしてこまめに換気
- ②予防接種をすればかからないので平気
- ③今は新型コロナにだけ気をつける





カゼやインフルエンザのウイルスがうつる経路の一つは飛沫感染です。感染している人のくしゃみや咳を吸い込むとうつります。1~2mより近くにいると吸い込みやすいので、マスクでブロックします。もう一つは接触感染。感染している人の鼻水やつばがついた物を触ると、その手からウイルスに感染します。こまめな石けんの手洗いで手についたウイルスを洗い流しましょう。他にも空気感染の可能性もあります。部屋の空気が低温で乾燥していると、ウイルスが長く生きて空気中にフワフワ漂います。これを吸い込むのが空気感染です。冬の部屋はウイルスが苦手な環境に。室温は20℃より高く、湿度50~60が目安です。1時間に1回の換気でウイルスを追い出すのも効果的です。

正解は①



★おなかの中の同居人…腸内細菌を知ろう！

腸内に1,000種類、100兆個!?

ヒトの体内に住んでいる腸内細菌は、なんと100兆個！1,000以上にのぼる種類がありますが、大きく“善玉菌”“悪玉菌”“日和見菌”の3つのグループに分けられます。



腸内細菌のベストバランス

大体これくらいの割合が理想的。バランスがとれていると腸内環境もばっちり！



おなかの調子を整える

善玉菌

- ☑ おもな働き
 - ビタミンをつくる
 - 悪玉菌の増殖を抑える
 - 腸の動きを活発にする
- ☑ 代表的な菌
 - 乳酸菌・ビフィズス菌

病気の引き金になることも…

悪玉菌

- ☑ おもな働き
 - 有害物質をつくる
 - 数が増えると、病原菌に感染しやすくなる
- ☑ 代表的な菌
 - ウェルシュ菌

まわりの菌によって作用が変わる

日和見菌

- ☑ おもな働き
 - 善玉菌・悪玉菌の数が多いほうに味方する
 - 体が弱ると悪い働きをすることも
- ☑ 代表的な菌
 - 連鎖球菌

食事で腸内細菌のバランスを整えよう

① 発酵食品を食べる



発酵食品の多くに乳酸菌が含まれています。菌は腸にずっと住みつかないので、毎日続けて食べましょう。

ヨーグルト・チーズ・納豆・漬物・みそなど

② 食物繊維・オリゴ糖をとる



善玉菌のエサになるのは食物繊維やオリゴ糖。しっかりとって、善玉菌を元気に！

食物繊維（野菜・果物・豆類など）、オリゴ糖（たまねぎ・バナナ・大豆など）

③ 肉類のとりすぎに注意する



肉料理中心の食事で食物繊維が足りません。とりすぎたタンパク質は悪玉菌のエサになります。

肉料理にかたよりすぎず、バランスよく食べよう！



部屋とからだ 乾いていませんか？

2月10日(水)はマラソン大会！
体育でも練習を行っていますが、身体を慣らして臨むことが大事です。
また、練習や本番前日は、十分な睡眠と食事をとって臨みましょう。