

ほけんだより 5月号

令和 2 年 5 月
福岡県立筑紫高等学校
保 健 室

臨時休業に入り2か月が過ぎました。今まで誰も経験したことのない日々が続き、これからどうなるのか先が見えない中、不安な気持ちになっている人もいるでしょう。でも、大切なことは日常を取り戻すことができるその日まで心身ともに健康で過ごすこと。そのために今の状況下で自分にできるベストなことを見つけましょう。

免疫力を上げる

感染予防のためには手洗いなどでウイルスを体内に侵入させない対策はもちろん、侵入したウイルスを素早く撃退する「免疫力」が重要です。

<p>「平熱36.5度以上」を維持する</p> <p>体内の免疫細胞は36.5度以上のときに働きやすくなり、逆に36度未満だと活動が弱くなります。 〈こんな人は要注意！〉</p> <ul style="list-style-type: none"> ・食事を抜いたり適当に済ませることが多い。 ・運動不足気味 ・冷たいものをよく食べたり飲んだりする。 ・入浴はシャワーで済ませている。 	<p>1日1回は大笑いする</p>  <p>笑うことでセロトニンなどの脳内ホルモンが分泌され、ストレス耐性について免疫が高まります。ゲラゲラと大笑いするほうが効果的ですが、クスッと笑う程度でもOK。笑うふりをして笑顔を作るだけでも免疫細胞の活性化につながります。</p>	<p>朝、目覚めたら太陽の光を浴びる</p> <p>体内リズムが乱れると自律神経のバランスがおかしくなり、自律神経と関係の深い免疫機能も影響を受け、免疫力の低下につながります。</p> 
<p>朝食を食べて老廃物を出す</p>  <p>便（老廃物）が体内にたまっていると有害な物質やガスを発生させ、免疫機能の働きにも悪影響を及ぼします。朝食を抜いたり、朝の便意を我慢したりすると自然な排便がしにくくなるので、朝の食事と便意は大切にしましょう。</p>	<p>40度の湯船で15分半身浴</p> <p>入浴には体の内部の冷えと解消し、血行を良くして免疫細胞の働きを活性化にする作用があります。シャワーだけでは体の深部までは温まりません。</p> 	<p>早寝&快眠環境で眠りの質を上げる</p> <p>早めに布団に入り体を休めることをおすすめします。免疫細胞の活性が下がる夜10時から深夜2時はしっかりと休養を。寝室内をできるだけ暗くし、ゆったりしたパジャマを着るなど環境を整えることで質の良い睡眠をとりましょう。</p>

“きみがおうちにいてくれたから。
家族を想ってくれたから。
やさしい気持ちでいてくれたから。
みんなのために働いてくれたから。
だいじょうぶ。未来は元気だよ。”

ちゃんと手を洗ってくれたから。
ともだちと支え合ってくれたから。
病気の人を助けてくれたから。
未来をあきらめないでいてくれたから。
～ドラえもんより



4月29日 朝日新聞掲載

人との接触を8割減らすポイント

誰もが感染するリスク、感染させるリスクがあります。新型コロナウイルス感染症から、あなたと身近な人の命を守るよう日常生活を送りましょう。

ビデオ通話で
オンライン帰省

運動は少人数で
公園はすいた時間、場所を選ぶ

待てる買い物は通販で

筋トレやストレッチは自宅で
動画を活用

会話はマスクをつけて
手洗いを徹底する

3つの密を避けましょう

- 1 換気の悪い密閉空間
- 2 多数が集まる密集場所
- 3 間近で会話や発声をする密接場面



ストレスチェック (*このような状態が2、3週間以上続いている場合は学校に連絡してくださいね。)

- なかなか、眠れないことがある
- むしゃくしゃしたり、イライラしたり、かっとなったりする
- こわくて、落ち着かない
- 自分が悪いと自分を責めてしまう
- 家にじっとしていることがつらい



心身を健康に保ち、毎日を過ごしてください。笑顔で会える日を楽しみにしています。

