



2019年がスタートしました。みなさんはどのようなお正月を過ごしましたか。生活リズムが乱れた人も多くいるようです。乱れた生活はかぜの菌やウイルスに狙われます。生活をあらためて、新学期も元気に過ごしましょう。

## 免疫が下がってるって言われたとき、 どうしたら免疫力を上げられるでしょう

免疫とは病原菌などの異物が体内に侵入した際、それらに抵抗するからだの能力のことをいいます。つまり**免疫が下がっている＝からだが弱っている状態**と考えましょう。免疫が下がっているとき、どうしたらいいのでしょうか・・・

### ①食事

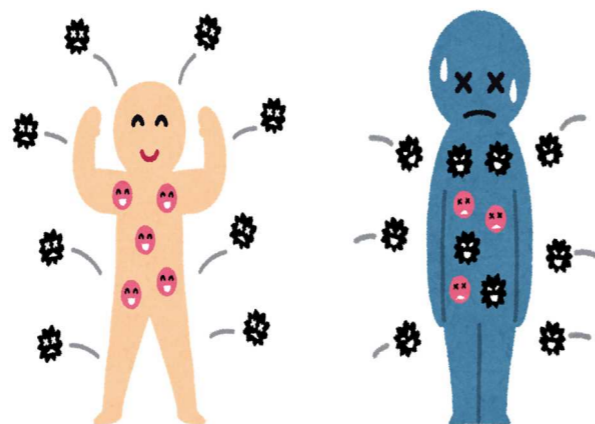
- ・3食しっかり食べる
- ・緑黄色野菜をはじめ、生野菜、果物には免疫力UPに効果的な「ビタミン」が多く含まれている（ほうれんそう、春菊、小松菜、ニラ、トマト、紫蘇、ニンジン、みかん、りんご、など）
- ・海藻のぬめり成分「フコイダン」も免疫力を高める

### ②休息

- ・寝て休むことで菌と戦う体力を温存する
- ・リラックスをするための気分転換として、散歩、ストレッチ、入浴も効果的
- ・ストレスを溜めない

### ③笑顔

笑ったり、笑顔でいることが免疫力活性につながります



## インフルエンザの流行シーズンです

インフルエンザは飛沫感染です。飛沫感染とは、くしゃみや咳をしたときに口からでる水滴(飛沫)を吸い込むことにより感染することをいいます。

去年、本校は187人の生徒がインフルエンザに罹患し、出席停止になりました。インフルエンザは予防ができます。せっけんを使用した手洗い、うがい、マスクの着用をし、規則正しい生活をしましょう。

また、教室ではヒーターを使用しており、空気がこもりがちになります。菌も増殖しやすいので適宜、窓を開けて換気をしてください。外の空気と入れ替えをしなければ、換気にはなりません。寒い時期ですが思いきって窓を開け、空気をスッキリさせましょう。



## 傷口のセルフケアはきちんとできていますか？



Q1. 痛みもあるし、転んだときに傷口を洗ったから、  
お風呂ではぬらさないようにしたほうがいい

→ 毎回入浴時にシャワーでよく洗い、傷口をきれいに保ちましょう。



Q2. 消毒液を使わなくても菌は死滅する

→ 消毒を必ずつけなければいけないということはありません。消毒により、良い常在菌を除去してしまう可能性もあります。消毒液がなければ水でよく洗いましょう。大きなケガで受診した場合は、受診先の指示に従ってください。



Q3. 絆創膏やパッドで処置してもらったから、  
はがれてくるまで貼っておこう

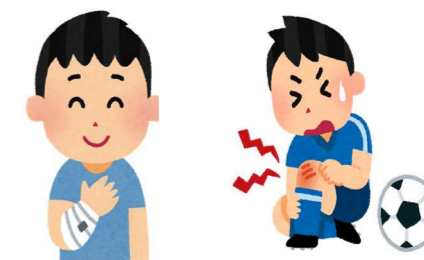
→ 絆創膏やパッドをつけたままにしておくと、逆に不潔ですので入浴の際に交換することが望ましいです。



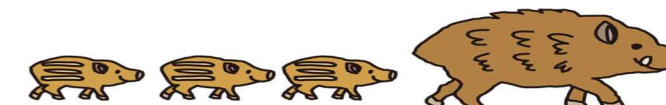
実習中や部活でのケガが多い本校ですが、保健室で処置したあとみなさんに毎回伝えていることがあります。それは『傷口をきれいにしましょう』ということです。

不潔にしていると、傷口から細菌などが侵入し、皮膚の中で菌が繁殖すると完治に時間がかかったり、傷口から細菌が侵入し炎症（熱・腫れ・赤み・痛み）を起し治療が必要になります。

ドラッグストアや100円ショップなどに行くと処置用の物品がたくさん売っています。傷の自己管理をきちんと行っていきましょう。



## 1月 スクールカウンセラー来校日



悩みを抱えていませんか。(勉強・成績・進路・家庭・友人・恋愛・性格・身体など)人は話を聞いてもらうだけで気持ちが楽になることがあります。話したいことがあればスクールカウンセラーに話してみませんか。

18日(金)  
25日(金)  
30日(水)