

保健だより 11月

2021.11.2 大阪府立藤井寺工科高等学校 保健室



気持ちのよい秋空が広がる季節になりました。味覚の秋といわれるように、この季節は、さつまいも、くり、きのこ類など今が旬のおいしい食べ物がたくさんあります。季節の移り変わりで体調を崩さないように、栄養バランスの整った食事を心がけましょう。

～健康な体は栄養バランスの良い食事から～

ビタミン、ミネラル不足注意報！

野菜はきらい！
あまり食べないよ。



野菜を食べないと、ビタミンやカリウムが不足し、免疫力が低下し、肌荒れや体調不良につながります。調理法や味付けを工夫する、好きなものと一緒に食べる等、少しずつでも食べましょう。

唐揚げ、コロッケ
大好き！
揚げ物はよく食べるよ。



脂質とりすぎ注意報！

脂質を必要以上に多くとっていると、肥満や生活習慣病につながります。食べ過ぎには注意しましょう。

～サプリメントについて～

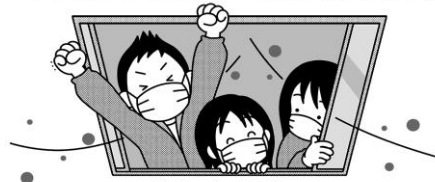


サプリメントは、上手に利用すると、手軽に不足する栄養が補える便利なものですが、サプリメントに頼りすぎて摂取量を間違えると、過剰摂取による体の不調につながる可能性があります。通常、激しいスポーツをしているなどの場合を除いては、毎日の食事から栄養素を補うことができます。

- 不足しがちな鉄分は肉や魚、カルシウムは魚や牛乳
 - 乳製品、ビタミン類は野菜、果物などから摂取できます。
- 日頃の食事を見直してみましょう。



11月9日は「換気の日」



感染症予防に
換気はとても有効です！

換気のコツ



大切な空気の入れ替え

かぜやインフルエンザ、新型コロナウイルス感染症などにかからないために、空気の入れ替えが大切です。また、呼吸することで空気中に増える二酸化炭素や、ガスや石油ストーブを使うことで発生する一酸化炭素を室外に出して、新鮮な酸素を取り入れるためにも大事なことです。二酸化炭素が増えると頭が痛くなったり気分が悪くなったりします。また、一酸化炭素の場合は命にかかわる場合も。寒くても窓を開けて、空気の入れ替えをしてくださいね！

体を守る機能…免疫について

体内に侵入したウイルスや細菌などの「異物」を攻撃して殺す、また排除する働きを「免疫」(病気(疫病)を免れる)といいます。免疫には個人差があり、例えば、同じような環境で生活して同じように行動していても、かぜをよくひいてしまう人とあまりひかない人がいるのはそのためです。かぜやインフルエンザをはじめとする感染症がとくに流行しやすいこの時季、手洗いなどの対策とともに、この免疫の力を少しでも高めておくことも予防の基本といえます。そのためには、以下のことが有効です。

栄養バランスのとれた食事



十分な睡眠(休養)

ストレスの発散



適度な運動

よく笑う

また、免疫には、生まれつき備わっている「自然(非特異)免疫」と、一度侵入したウイルスなどの情報を体の仕組みが学習して得られる「獲得(特異)免疫」の2種類があります。

～予防接種について～

予防接種とは、ウイルスの毒性を抑えたり死滅させたりして作られた「ワクチン」を体内に入れることで、インフルエンザなどの感染症を予防するために行うもので、獲得免疫の仕組みを利用しています。なお、明らかな発熱(37.5℃以上が目安)があるとき、急性疾患にかかっているときのほか、体調不良など、医師が適切でない状態と判断した場合には受けることができません。

