

# ほけんだより 11月

2011年 第7号 大阪府立西淀川高等学校 保健室

2学期最大のイベント「文化祭」も終わりホッと一息ついているところだと思います。みなさんにとってどんな文化祭でしたか？イベントの後は、疲れが出て体調もくずしやすくなります。これから寒さも厳しくなるので、体調をくずさないためにも十分な睡眠、栄養を摂り抵抗力をつけましょう。



## かぜに負けないからだを作ろう！

食欲の秋ですね。栄養バランスの良い食事をとることは、抵抗力がアップするなど健康的な生活を送る上で基本です。幅広く栄養をとることが理想ですが、中でもビタミン類・亜鉛・食物繊維などは元気なからだを作るためには大切です。

ビタミンE	ビタミンA	亜鉛
人間の体内には活性酸素がありそれが過剰にあると病気を引き起こす原因となります。 ビタミンEにはそれを抑える働きがあります。	細菌やウイルスの侵入は、粘膜によって防いでいます。ビタミンAにはその粘膜を強くさせ、健康な状態に保つ働きがあります。	亜鉛は、免疫細胞の働きを活性化させます。粘膜の健康を保つビタミンAを体内にとどめる働きもあります。
かぼちゃ・大豆 アーモンド・植物油	ホウレンソウ・人参 かぼちゃ・レバー	イワシ・ピーナッツ レバー・貝類・卵
ビタミンC	ビタミンB6	食物繊維
ビタミンCには、体内のコラーゲン作りをうながす働きがあります。コラーゲンは細胞を良い状態に保つために必要なもので、それにより免疫力アップにつながります。	ビタミンB6は、免疫機能を正常に保つ上で大切な栄養素です。また、不足するとアレルギー症状が出やすいといわれています。	腸内の有機物質を排出するのに効果的です。それにより腸がキレイになり、免疫力が高まります。
トマト・ミカン グレープフルーツ	カツオ・バナナ レバー・卵・納豆	ごぼう・さつまいも きなこ・豆類

## かぜ・インフルエンザについて知ろう！

「かぜ」ってなに？



かぜとは、くしゃみや鼻水、鼻づまり、せきのどの痛み、微熱などの症状をまとめた呼び方を言います。ほとんどがウイルスによるもので、約200種類以上のウイルスがかぜの原因として見つまっているそうです。かぜのほとんどは自然に治りますが、中には悪化することもあります。

「インフルエンザ」と「かぜ」の違いってなに？



インフルエンザはインフルエンザウイルスによって起こる病気です。‘かぜ’と呼んでいるものとインフルエンザとは、症状や進み方に違いがあります。

	かぜ	インフルエンザ
症状の出る場所	鼻・のど	全身
進み方	ゆるやか	急激
発熱	37~38℃未満	38℃以上
主な体調の変化	くしゃみ、鼻水のどの痛みなど	足腰や関節に強い痛み、寒気
治るまで	一定ではない	7~10日くらい

ウイルスはどうやって病気を引き起こすの？



ウイルスなどの病気の原因となる病原体が、からだに入ってくることを「感染」といいます。これだけでは病気にはなりません。からだの中でウイルスが増えて、からだの組織にダメージを与えることで、病気の症状が出てきます。これを「発症」または「発病」といいます。

ウイルスがからだの中に入らないようにするためには、手洗いやうがい、マスクなどが効果的です。私たちのからだは、体内に入ってきたウイルスと戦う力(免疫力・抵抗力)を持っています。ウイルスに負けないからだを作るためには、毎日の生活習慣が大切です。

かぜやインフルエンザを予防するには？



予防接種って意味あるの？



インフルエンザを予防するために、予防接種を受けることが効果的です。受けた2週間から5ヶ月間効果があると言われていいます。予防接種を受けておくともしかかった場合、症状がひどくならず軽くすみます。流行のピークを迎える前、12月上旬頃までに予防接種を受けることをおすすめします！  
※予防接種は副作用が出ることもあります。体調などお医者さんに相談して受けるようにしましょう。

★インフルエンザは出席停止となり、学校に登校できません。

インフルエンザと診断された時は、学校に連絡をしてください。