

# ほけんだより



令和元年 11月  
富山県立魚津高等学校  
保健室

## ～かぜ・インフルエンザのシーズンに備えよう～

最近ではすっかり朝晩が冷え込んでいますね。11月8日は立冬で、暦の上では冬が始まります。立山連峰を眺めると、山頂付近は白く雪が積もっているのが分かります。平地での積雪はまだ先になると思いますが、少しずつ寒さに慣れていくことと、睡眠・食事・運動で寒さに負けないからだをつくりましょう。

また、今年は10月頃から県内の小学校でインフルエンザによる学級閉鎖が見られています。インフルエンザには予防接種も有効です。手洗い、せきエチケットなどの基本的な対策とあわせて予防に努めましょう。

### インフルエンザ



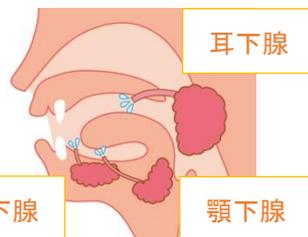
### 早めの予防接種を



食べ物をよく噛む前に水分で飲み込んでしまう、何気ないときに気づけば口が開いている…、みなさんはこんな習慣ありませんか？少しでも思い当たる人は、顔の筋肉や口腔機能が衰えているかもしれません。

今回は咀嚼と嚥下のメカニズム、食事や日常生活で意識してほしいことを紹介します。

咀嚼のメカニズム・・・食べ物を噛む時に耳下腺や舌下腺から“だ液”が分泌され、食べ物とまざることで飲み込みやすくしています。また、よく噛むことで体内での消化と吸収も良くなり、胃の働きを助けます。



嚥下のメカニズム・・・舌先が上の歯につき、舌が上顎にはりつくことで、食べ物を咽頭方向に押しこみます。食べ物を飲み込む際には、のどちんこ（口蓋垂）が鼻から喉へつながる空気の入口をふさぎ、食べ物が鼻の方に上がるのを防ぐ役割をしています。



食べ物を水分で飲み込むクセがある人は・・・

### ★自分の力でよく噛んで飲み込もう！

よく噛むためには歯だけではなく、頬筋や口輪筋の動きも意識しましょう。



何気ないときに口が開いてしまっている人は・・・

### ★表情筋の機能を高めよう！

食べるときには唇をしっかりと閉じ、口もとに力をいれて噛みましょう。

### ★鼻呼吸をしよう！

鼻は吸気を加湿したり、異物を鼻汁で体外へ排出したりする働きがあり、かぜ予防の効果も！



＼本格的な冬が来る前に／

# 免疫力を高めよう！



ウイルスや細菌を／

## 侵入させない 粘膜免疫

体の中に入ろうとするウイルスや細菌を、目・鼻・口・腸の粘膜でブロック。体の外に追い出します。

特に大腸は多くのウイルスや細菌をブロックしています。



### 腸の調子をよくして、免疫力を高めよう

腸には100兆個もの腸内細菌が住んでいます。1,000種類以上と言われる腸内細菌には善玉・悪玉・日和見がいて、このバランスが良いと腸は健康で、免疫力も高まります。

腸内細菌のよいバランス



腸内環境をよくするために善玉菌を増やそう

善玉菌の代表、乳酸菌を含むものを食べよう  
●ヨーグルト チーズ みそ 納豆 キムチなど



乳酸菌のえさになる食物繊維やオリゴ糖を含むものを食べよう

ウイルスや細菌を／

## やっつける 全身免疫

粘膜の免疫を突破して体の中にウイルスや細菌が侵入してきたら、全身免疫の出番です。免疫細胞たちが全身を回って敵を捕まえ、攻撃します。



### 免疫細胞を元気にして免疫力を高めよう

免疫細胞のほとんどは白血球の仲間たちです。白血球たちの動きを活発にするためのポイントは？

バランスよく食べよう

とくにたんぱく質やビタミン、ミネラルは免疫細胞を産生し、活動を活性化します。

平熱を36度以上に保とう

平熱が36度より低いと血流が悪くなり、免疫力が下がると言われます。

ストレスを発散しよう

ストレスが続き自律神経のバランスが乱れると、免疫力が下がると言われます。

もうすぐ冬。

□□□□に気をつけて

□にはひらがな4文字が入ります。どれも同じ4文字です。



冬にも水分補給は大切

加湿器で部屋の湿度は50~60%に

鼻やのどが□□□□するとウイルスなどを追い出す線毛の動きが鈍くなります。

部屋が□□□□するとウイルスが部屋中に広がります。

(C2744:25)

インフルエンザの流行前に！



受験生へ

## 予防接種が大切なのは、こんな理由

練習したことで、していないこと。練習したことのほうが、本番でうまく対応できますよね。

体には侵入してきたウイルスを異物と認識して「抗体」を作る免疫反応があります。このことは記憶され、次に同じウイルスが侵入すると素早い対応で体を守ってくれます。

この免疫反応をワクチンを使って「練習」しておくのが予防接種。ウイルスから作られたワクチンによって免疫反応が記憶され、本物のウイルスが侵入した時により早くより強く抗体が作られます。

インフルエンザの予防接種は抗体が作られるまでに2週間。抗体の免疫は5カ月続きます。受験生は11月の初めには受けておきたいですね。

## 保護者の方へ

魚津高校では現在かぜが流行しています。かぜをひいている生徒の中には、せきやくしゃみの症状があるにも関わらず、マスクをしていない姿も見受けられます。登下校の電車や放課後の塾など、人が多いところを利用する生徒もいますので、あらかじめ自宅からマスクを着用したり、ケースなどに入れ多めに準備したりと、お子様へのかぜ・インフルエンザ予防の声かけをお願いいたします。