

# ほけんだより



平成29年11月  
神奈川大学附属中・高等学校  
保健室



寒いと感じる日が多くなりました。秋は、1日の気温の変化が大きく、からだの調節機能が崩れやすい時期です。また、空気が乾燥しているため、様々なウイルスが活発になり、インフルエンザやノロウイルスなどの感染症が流行します。元気に過ごせるよう、「予防行動」を心がけましょう。

## ～カゼやインフルエンザに要注意！！～ 予防行動とウイルスに負けない免疫力が大事！

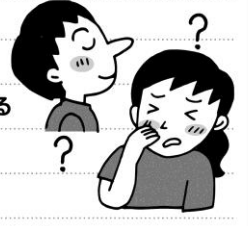
紅茶でうがいがお勧め！ 	のど・鼻を乾燥させない！ 	1汁・3菜、主食もしっかり！ 	目指せ8時間睡眠！ 
-----------------	------------------	--------------------	---------------

## カゼ・インフルエンザの Q & A

## 鼻のことわざ

①～⑤の□にあてはまる言葉をキーワードの中からえらんで「ことわざ」を完成させ、それぞれの意味をA～Eからさがしましょう。ぜんぶわかるかな？

- で鼻をくくる
- 鼻に□
- から鼻へぬける
- 鼻が□
- 目と鼻の□



(キーワード)

折れる	木	目	入れる	あてる
口	曲がる	中	そば	棒
耳	なわ	かける	しぼむ	先

<b>A</b> 判断力にすぐれ、 ものごとにすばやく 反応できる様子	<b>B</b> いやなおいが あまりにひどい様子を さす言葉
<b>C</b> 距離がとても近いこと のたとえ	<b>E</b> 受け答えがそつがなく、 冷たい態度をとること
<b>D</b> 自分がすぐれていることを じまんする、得意がること	

### Q. 「ウイルスはマスクで防げない」って聞いたけど…？

**A.** 実は、かぜやインフルエンザのウイルスはとても小さく、マスクを通り抜けてしまいます。しかし、せきやくしゃみで出る「飛まつ」を止めることで感染拡大を防げます。また、鼻やのどを温めて湿気を与え、予防につながります。



### Q. 「かぜに効く特効薬はない」ってホント？

**A.** 一般的に「かぜ薬」とよばれるものは、鼻水やせき、のどの痛みなど、かぜの症状を抑えるものです。かぜを治すのは、私たちの体に備わる免疫力や抵抗力。栄養や水分を十分にとり、しっかり休養することが大切なのはそのためです。



### Q. インフルエンザにかかったら、学校は欠席？

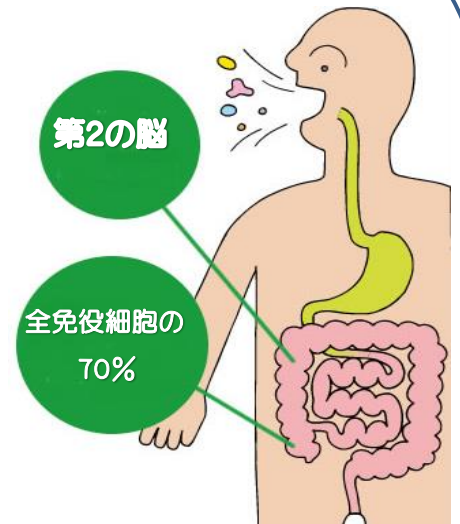
**A.** インフルエンザと診断されると「出席停止」になり、「欠席」にはなりませんので、ゆっくり休養しましょう。出席停止の期間は「発症した後5日を経過し、かつ解熱した後2日（幼児にあっては3日）を経過するまで」と定められています。



# 免疫力には腸がちょ〜う大事♪

腸は人の体で『最大の免疫器官』というのを、知っていますか？  
 腸は栄養分を吸収する一方で、細菌やウイルスが腸に入ってくると感染を防ぐために吸収をせず、便として体外に排出しています。  
 このように、腸では良い物と悪い物の選別をしており、この働きを免疫細胞が助けるため、リンパ球と呼ばれる免疫細胞の多くが腸の粘膜やヒダに集まります。なんと、その免疫細胞の数は、人の体の全免疫システムの70%とされています。

また、『腸は第2の脳』と呼ばれていることを知っていますか？  
 お腹(腸)には、約1億個の神経細胞があり、これは脳の次に多いです。ストレスがお腹の症状に出やすいのはこのためでもあります。



## 善玉菌を増やそう！！

腸内には、「善玉菌」、「悪玉菌」、「日和見菌<sup>ひよりみ</sup>」という3つの菌が住んでいます。善玉菌はイメージの通り、腸内環境に良いものです。悪玉菌は悪い菌と思われがちですが、肉類などのタンパク質を分解する働きがあるため、必要な菌でもあります。日和見菌はどちらにもなり得る菌でありこの3つの菌の、バランスが大事と言えます。  
 現代人の食生活は、ダイエットや洋食化、外食、ストレスなどにより悪玉菌が優位になりやすいです。悪玉菌が優位な場合、下痢や便秘になり、おならが臭くなります。こういった症状は腸内環境のSOSです。日頃から気をつけ、食生活を見直す癖をつけましょう。

善玉菌	日和見菌	悪玉菌
ビフィス菌 乳酸桿菌 腸球菌 など	バクテロイデス 大腸菌(非病原性) ユーバクテリウム など	ウェルシュ菌 フラギリス菌 クロストリジウム など

**2 : 7 : 1**

**腸内細菌のバランスが大切!!**

## 善玉菌を増やす食品

**植物性乳酸菌** ☆発酵食品に多い！



**動物性乳酸菌**



**オリゴ糖・食物繊維**



## 〇〇抜きダイエットは… 悪玉菌が優位になる！？

例えば炭水化物抜きダイエット。おかずの量が増えるため、肉や魚などのタンパク質や塩分の摂取量が多くなりがちです。すると、タンパク質をエサとする悪玉菌が優位になります。善玉菌のエサとなる、炭水化物もしっかりと食べ、バランスを大切にしましょう♪特に日本人の主食であるお米は、ミネラルが豊富で優れています。お米には主に、亜鉛や鉄分、カルシウム、ビタミンB1、B2、E、食物繊維などが含まれています。ダイエットや体質改善などで避けられることのある炭水化物ですが、日本人の誇る主食です。偏食はせず、バランスよく、1汁3菜にお米もしっかり食べましょう♪玄米をプラスするのもお勧めです。