



警戒を緩めず
検温・手洗い・
マスク・3密回避

木もれび

2022.2.18 発行 NO.13

弘前中央高校 保健室

お家の方と確認してください。

免疫力を
高め
体調管理
を万全に!

外的と体内の有害物質を免疫パワーで駆除!

県内ではまだ気温の低い日が続いています。さて、免疫力とは、私たちの体を脅かす外敵や体内に生じた有害なものを見分け、攻撃・排除してくれる生体防除力のことです。生まれたときは低く、成長とともに徐々に高まり、20歳前後でピークを迎えます。高校生の皆さんは免疫力のピークに向かって急上昇している時期ですが、不規則な生活で無理を重ねると、年齢に関係なく急降下してしまいます。今月は新型コロナ対策のため、午前授業となっていますので、帰宅後は早めの学習、食事、睡眠を心がけ、免疫力の維持に努めましょう。

粘膜の免疫

■喉がイガイガするのは「免疫」のおかげ

風邪のウイルスが鼻やのどから入り込むと粘膜が粘液を分泌しウイルスを外に排出しようとします。これが、のどがイガイガする原因。



くしゃみや鼻水なども、鼻粘膜についたウイルスを追い出そうとする免疫反応のひとつです。

鼻やのどの粘膜は、吸い込んだ空気の中に混ざっている細菌やウイルスなどを取り除く免疫機構の最前線でガードする役割があります。乾燥した空気や寒さにさらされると、粘膜の分泌が減少し、ウイルスが増殖しやすい環境になってしまいます。これを防ぐために大切なのが「うがい」です。ウイルスを排除するだけでなく、粘膜を刺激して粘液の分泌を盛んにし潤いを高めるためにも効果的。併せて、粘膜の働きを助ける成分を積極的に摂って、免疫機構の最前線の防御力を高めましょう。

ビタミン類には鼻の粘膜を強くする働きがあるので、免疫力を高めるために効果的です。



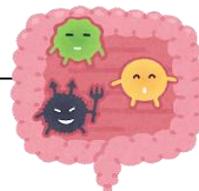
腸管免疫

■腸管は免疫細胞の約70%が集中する免疫機構の要所

粘膜の防御を突破したウイルスのほとんどは胃酸などによって死滅しますが、中には、生き残って腸まで到達するものも。腸は侵入したウイルスを捉えて周辺の免疫細胞に情報を伝達します。それによってリンパ球が活性化し、その侵入者に対応する能力をもったリンパ球が全身を巡ることで、免疫力を発揮します。また、腸には乳酸菌などの「善玉菌」と、「悪玉菌」、腸内環境次第で変化する「日和見菌」という3種類の細胞が存在し、そのバランスで免疫力が左右されます。特に、大切なのが、殺菌力の強い乳酸菌や酢酸を作る善玉菌。腸内を酸性にすることで、体外から侵入してきたウイルスの増殖を抑えます。つまり、善玉菌を増やして腸内環境を健康に保つことが、免疫力維持につながるのです。

■冷えを制して免疫力を維持する

免疫細胞のひとつである白血球の働きは、体温が下がると低下し、上がると活性化するといわれています。つまり、体を温めることは免疫力の維持につながるのです。ウイルスは熱に弱いので、体温が上がると増殖が抑えられ、それも免疫の働きの一つ。日頃からミネラルやビタミンを豊富に摂って免疫力をサポートするとともに、運動で筋肉をつけて冷え知らずの体を手に入れましょう。



本県ではまだまだ寒さが続きます。新型コロナ対策で換気を行っていますので、寒さを感じる場合は、防寒着やホッカイロ、膝掛などで保温対策をお願いします。

水分が少なく硬い食べ物

かぼちゃ、銀杏、栗、くるみ、干しエビ、ジャコなど



温める食材を積極的に摂ることで免疫力を高め、風邪に負けない体づくりを。

寒い地方で採れる食べ物

りんご、さくらんぼ、ぶどう、プルーンなど



地下でエネルギーを蓄えた食べ物

にんじん、大根、かぶ、ごぼう、玉ねぎ、生姜など



生姜とハチミツのホットドリンクや、善玉菌を増やすヨーグルトや漬物、納豆、チーズもおすすめ!

色が黒い食べ物、濃い色の食べ物

ひじき、黒豆、黒ゴマ、黒砂糖、赤身の肉、マグロ、カツオ、サバといった赤身の魚など



感染対策の一つ一つが大きな役割を果たしています!

Classi でお知らせしているとおり、県の方針を受けて、本校では学校活動での密を避け、新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、2月7日から28日まで、学習活動や部活動について制限を設けています。医療体制の逼迫の回避や、自分や家族、友達など大切な人の命を守るため、この対策に協力をお願いします。

【午前授業期間の感染症対策について】

1 健康観察の徹底を継続

- ・毎朝検温し、健康観察票に検温結果、体調、行動歴を記録する。(感染が疑われる場合、保健所や学校へ提出する必要あり)
- ・本人や同居家族に微熱、鼻水、頭痛(軽微なもの)、咽頭痛、倦怠感など平時と異なる症状がある場合は登校や外出を避け、医療機関に相談する。

2 消毒の徹底

- ・手洗い・手指消毒を徹底する。(登校時、帰宅時及び食事前等)

3 マスク着用の徹底

- ・校内はもちろん、登下校時(路上・バス・列車の中)においてもマスク(不織布マスクを推奨)を着用すること。

4 昼食、居残りについて

- ・五能線利用者で、校内で昼食をとる生徒は、いつもどおり自分の席で前を向いて座り、黙食をすること(マスクをはずす場面の感染が非常に多い)。
- ・保護者の送迎待ちや公共交通機関の時刻等で校内に残る生徒は、生徒間での感染予防の距離を保ち、生徒間の会話を控え静かに学習すること。

5 放課後について

- ・放課後、講習後の帰宅途中の商業施設等での学習は禁止する。
- ・昼食等で飲食店や百貨店、フードコートに立ち寄らないこと。

【家庭生活・校外活動について】

- ・1、2年生は定例テスト後も苦手教科克服のために学習計画を立て、十分な家庭学習を行う。
- ・3年生は入試に向け、体調管理に留意し担任、各教科の担当者の指示に従い講習、二次対策等を行う。私大受験や前期後期入試、自動車学校の通所等で自宅外で行動する場合は感染症予防に努める。
- ・家庭での体調不良、けがや事故等の場合には、その軽重に関わらず速やかにホームルーム担任もしくは学校に連絡し、指示を受けるようにする。

【その他】

- ・3密(密閉・密集・密接)を回避する。室内の換気をこまめに行う。
- ・不要不急の外出を避ける。
- ・十分な睡眠・栄養バランスのよい食事での免疫力を保つ。

【厳守】

⇒県からの通知により、体調不良の症状がなくなってから48時間以上経過した後、登校可能となります。従って、症状がなくなっても、2日間は自宅待機してください。

【現在、県が掲げる濃厚接触者とは】

- ①マスクを着用していても15分以上手の届く距離で会話をした人
- ②会話を伴って一緒に食事をした人
- ③マスクを着用していても呼気が荒くなるような運動を共にした人
- ④その他、仲の良い友人等、普段から比較的近い距離で接している人。

↓ ↓ ↓ ↓ ↓
日頃から、黙食やソーシャルディスタンスを意識した生活をする
ことが重要です!



3年生の皆さんへ

『新型コロナウイルス PCR検査キット』 を配布しました。

県にPCR検査キットが寄贈され、県危機対策本部から3年生向けとして配布されました。進学や就職等のため県外移動を行った時などに有効活用してください。

PCR検査で「陽性」となった場合は、登校、外出を避け、すぐ保健所と学校に連絡し、指示に従ってください。また、陰性であっても不安がある場合は登校を控えましょう。

1、2年生の皆さんは、もう少しで
進級ですね。

4月10日(日)には定期健康診断が
予定されています。

受診を勧められてまだ検査や治療の
済んでいない人は、2月~3月に済ませ
て気持ちよくスタートしましょう。

メガネやコンタクトレンズの使用者は
レンズをチェックするなど事前のメンテ
ナンスを忘れずに~(*'-'*)

