保健だより vol.9

2022.1.26
高工保健指導部

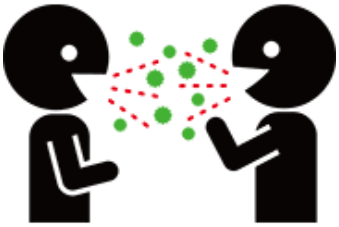
3 学期がスタートしました。２学期後半はコロナ禍においても比較的日常を取り戻せつつありましたが、全国的にまた厳しい状況になってきてしまいました。多くの学校で感染者が出ています。学校では感染が拡大しやすく、一人一人の基本的な対策が大切です。今一度、**基本**を守りましょう。

感染が拡大してしまう主な原因

- **マスク無しでの近距離の会話、運動**
- **おしゃべりしながらの食事**

守ろう！

・マスクは鼻まで覆いしっかり着用する
・マスクを外した状態で近距離で会話をしない
・食事中はしゃべらない
・給食の席指定を守る（濃厚接触者の特定に関わる）



家庭でももう一度確認

○家族が PCR 検査や濃厚接触者になった場合は学校に連絡し、結果が判明するまで自宅待機
○自分と家族の体調を確認し、体調不良時は自宅療養
○他県や人混みへの不要不急の外出を避ける

体も心も温かくなって免疫力を高めよう

♡体を温める♡

体が冷えると血管が収縮して血流が悪くなるため、免疫細胞の働きが悪くなり、免疫力の低下につながります。

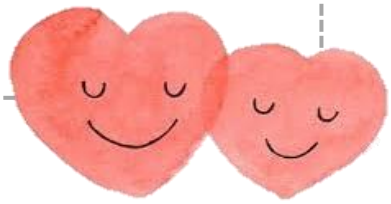
免疫細胞が正常に機能する体温は 36.5℃程度。「体温が 1℃下がると免疫力は約 30%低下する」「体温が **1**℃上がると、免疫力は **5**～**6** 倍にも向上する」と言われています。

＊適度な運動
＊湯船につかる
＊体が温まる食事
（根菜類やしょうがなど土の中にできる野菜や、寒い季節・地域で育った冬が旬の食材は、体を温める性質があるといわれています。）

♡心を温める♡

＊よく寝る

人間の体は、寝ている間に体に溜まった疲れやストレスを取り除き、傷ついた細胞を修復しています。睡眠時間が十分に取れていないと、免疫細胞を回復させることができず、免疫力が低下してしまいます。

＊よく笑う

免疫力を上げるための 1 番簡単な方法は、よく笑うことです。笑うと副交感神経が優位になって体がリラックスし、ストレス解消にも役立ちます。