

ほけんだより

特別編

兵庫工業高校
保健室

休校が続いていて、不安や恐怖心から免疫力が落ちている人はいませんか？
休校があけて学校が再開したときに、元気はつらつに新学期がスタートできるように、
正しく知って、おだやかな気持ちで毎日を過ごしましょう！

コロナ対策で今一人ひとりができること！

☆こまめな手洗い、うがいをしよう☆

外から帰ったとき、何かに触れたとき、食事の前には必ず行おう！



☆一人ひとりが自分の免疫力を高めよう☆

①外で太陽の光を浴びよう

引きこもった生活をしていると免疫力がどんどん落ちてきてしまいます。

太陽の光を浴びて、からだにビタミンDを取り入れると免疫力UP！

散歩やウォーキングなど有酸素運動がおすすめです。

他にもストレッチ、筋トレなど、とにかくからだをしっかりと動かしましょう。

運動不足で筋力が低下すると、免疫力も下がってしまいます。

 人が多いところ、密閉空間は避け、人が少ない時間帯に屋外へ行くようにしましょう！

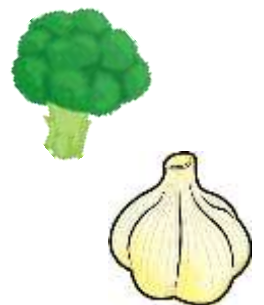


②食事からコロナウイルスをよせつけないからだをつくろう

新型コロナウイルスに有効な成分が含まれている食材として…



緑茶、ウコン、きのこ類、くるみ、ぶどう、りんご、ブロッコリー、
ベリー類、たまねぎ、パセリ、セロリ、グアバ、にんにく、レバー、
カニ、エビ、サケ、サバ、イワシ、カツオ、キクラゲ、あんきも、
卵、生姜、黒こしょう、そば、大豆、米、大麦、小麦、発酵食品、海
藻類、梅干 など



★特に緑茶にはコロナウイルスに有効な成分がたくさん含まれています！

③笑顔がいちばん！

こんなときだからこそ、笑顔で過ごして免疫力を高めよう！



コロナのせいでお店の除菌グッズが「飛ぶ」ように売っていたけど...
除菌って本当に必要??

除菌で死ぬのは有害な菌だけではない! 除菌をし過ぎると逆効果になることも...!?



僕達の体には「常在菌」と呼ばれる菌が皮膚や腸、粘膜など身体のあらゆる所にいて有害な病原体の侵入や繁殖を阻止しているんだ。
除菌グッズの使いすぎは病原菌ばかりでなく、身体を守っている常在菌まで殺してしまうんだよ。→

☆ 何かも過ぎたるは及ばざるがごとし!

◎ 人体に有用な菌を活かす「菌活」に着目してみよう!

免疫力の7割は腸で作られる! 雑菌で免疫力アップ!?

腸内腔にいる「腸内細菌」は私達の免疫システム上、とても重要な役割を果たしている。免疫細胞のじつに約7割が腸内に集中し、日々病原菌と戦っている! そんな細菌を支える「腸活」の具体的な方法を紹介!

腸内細菌のすごい恩恵!

- ・人が分解できない栄養素を更に分解してくれる!
- ・免疫力の安定化に繋がり、アレルギー状態が緩和される。

腸に良い食べ物を毎日食べる!

腸内環境を整えるためのカギは「発酵食品」と「食物繊維」!

発酵食品 → 味噌、しょう油、甘酒、漬物、納豆、ヨーグルト、チーズなど。

食物繊維 → アーモンド、ニぼう、アボカド、いちじくなど

腸マッサージ!!

1. 腸ポカポカマッサージ... 両手をお腹の上においてそのまま腸の流れに沿って時計回りに円を描くようにさする。これを20回くりかえすとお腹がポカポカする😊

2. S状結腸プッシュ... 左下の腰骨あたりのS状結腸。ここは便が詰まりやすい場所。

このS状結腸に両手の指先をおき、斜め下に向かって移動させながら軽くプッシュしていく。上から下へと10回くらい押していこう。

「日和見菌」を味方につけよう!

菌が気になる人は、水拭き・熱湯で消毒しよう!

「日和見菌」は身の回りや土の中にいる雑菌が元になっている。免疫力を高めるためには、適度に雑菌に触れて日和見菌を増やすことが大切! 清潔すぎる環境は腸内細胞が少なく免疫力が低い傾向にあります。実際、日常的に土に触れる農家や酪農家の人は免疫力が高く、アレルギーが少ないという調査結果も!!

☆ 日頃からウイルス、細菌に負けない体づくりをしていこう!