

保健だより

東京女学館中高保健室

令和3年7月発行

No. 4



！夏休み中も感染予防対策を！



— 都内のコロナ感染者数が増加しています —

1学期が終わり、いよいよ長い夏休みに入ります。今夏はコロナ禍での東京オリンピックが開催されますね。

連日感染力の強い「変異型ウイルス」についての報道もあります。感染者数の半数近くが変異株に入れ替わっているようです。ひき続き、感染予防に努めて欲しいと思います。

2学期始業式、元気なみなさんに会えることを楽しみにしています！！



ワクチンについて

新型コロナウイルス感染症ワクチンの接種を考えている人もいると思います。副反応の可能性も言われていますので、夏季休業中に接種を受けることが望ましいです。

やむを得ず登校日に接種する際は事故欠扱い(事由予防接種)となり、副反応で休む際は出停扱いとなります。

☆免疫力をUPしよう☆



免疫力とは…体内に侵入した細菌やウイルスを丸ごと取り込んで処理する免疫細胞（白血球）の働きです。

生活スタイルや心の状態によってアップ↑したりダウン↓したりします。

☆睡眠☆

人は眠ることで自律神経のバランスをとっています。寝不足は、交感神経の働き過ぎでバランスが崩れ、免疫力が下がります。

☆運動☆

運動すると筋肉が発熱し、体温が上がり血行を良くします。気分もスッキリしてストレス解消にもなります。ストレスは免疫力低下につながるので要注意！

☆食事☆

食材は5つに色を意識してみましょう。白
[主食・いも類・豆類] 緑 [緑の野菜] 赤
[野菜・果物・肉・魚] 黄 [野菜・果物・卵] 黒 [きのこ・海藻類] その他、発酵食品
や食物繊維の多い食品は免疫細胞の集まる腸内の環境を整えます。意識して取り入れましょう！

☆入浴☆

一日の終わりに38～40℃くらいのお湯にゆっくりつかると、体温が上がって免疫力がアップします！

☆笑うこと😊☆

ウイルスや細菌をやっつけるために大切な免疫機能を担う「NK細胞（ナチュラルキラー細胞）」が笑うことで活発になります。お笑いを観たり、人と電話で話したりして笑う機会を作りましょう！

夏休みを元気に過ごすために

夏休みになると、ついつい夜更かしや朝遅くまで寝ているなど、生活リズムが崩れやすくなってしまいます。せっかくの夏休みを元気に過ごすためには、規則正しい生活がとても大切です。ここでは、規則正しい生活を送るための心得をご紹介します。

～毎日決まった時間に起床・就寝を心がける～

休みの日もなるべく同じ時間に起きて、寝ることは規則正しい生活を送る上での基本となります。特に、毎日同じ時間に就寝するように心がけましょう。



～起きたらすぐに朝日を浴びる～

朝起きたら、まずカーテンを開けて朝日を浴びましょう。光の刺激によって体内時計をリセットすることができます。



～朝食をしっかり食べる～

朝食をとることで、身体のさまざまな臓器にも朝が来たことを知らせ、活動開始の合図となります。



～適度な運動を取り入れる～

質の良い眠りのためには、身体を動かすことが大切です。また、身体を動かすことは、ストレスの発散にもなります。筋トレやウォーキングなど、取り組みやすい運動を日常生活の中で積極的に行いましょう。



～しっかりお風呂に浸かる～

この時期は気温が高くなり、お風呂はシャワーだけで済ませたくなるかもしれませんが、しっかり湯船に浸かりましょう。40℃程度の熱すぎない温度のお湯につかると、深い眠りが得られます。



～スマートフォンやゲーム、部屋の照明は早めにOFFにする～

スマートフォンやパソコン、ゲーム画面などから出るブルーライトは、目覚まし作用があるため、スムーズな睡眠の妨げとなります。寝る直前まで使用するのは控えましょう。



参考資料

・大塚製薬 睡眠リズムラボ； <https://www.otsuka.co.jp/suimin/goodsleep.html>