

# 1月のほけんだより

令和5年1月13日  
岐山高等学校 保健室

<今月の保健目標>

- ・受験時期の健康管理実践
- ・新型コロナウイルス感染症対策



2023年 あけましておめでとうございます。

今年も、皆さんが元気に過ごせるよう、サポートしていきます。まだまだ寒い日が続きますが、まずは生活を整えて、感染症に負けない身体づくりをしましょう。

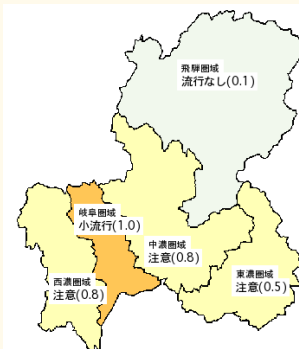
今年もどうぞ、よろしくお祈りします。



## 新型コロナウイルス感染症と季節性インフルエンザの同時流行!?

新型コロナウイルス感染症が確認されて、4回目の冬を迎えています。年末年始においても、新型コロナウイルスの感染状況は変わらず、5日には県内で過去最多の感染が確認されました。久しぶりに行動制限のない年末年始を迎えましたが、今後は更なる感染拡大が見込まれています。

この状況に加え、今年の冬は季節性インフルエンザの流行も懸念されています。特定のウイルスの流行下では、他のウイルスが流行しにくくなる「ウイルス干渉」も一因となり、ここ2~3年は季節性インフルエンザの流行はほとんど認められませんでした。今年夏に南半球でインフルエンザが流行したことから、冬には北半球も流行するのでは?と心配されています。現在岐阜県内ではインフルエンザの流行状況は落ち着いていますが、全国的にはインフルエンザの流行シーズンに入ったと厚生労働省から発表もあり、新型コロナウイルス感染症との同時流行が懸念されています。



「岐阜県リアルタイム感染症サーベイランス」のホームページでは、県内の感染症の流行状況を確認することができます。

予防法はどちらも同じ!基本的な感染症対策を徹底しましょう!

規則正しい生活で免疫力を高めよう!

### ①毎日の健康チェック

- ・毎朝体温測定を行い、健康チェックカードに記入する。
- ・必ず登校時に健康チェックカードを持参する。
- ・チェック項目に該当する場合は無理をせず休養する。
- ・同居のご家族が体調不良の場合も大事をとって休養する。

### ②手洗い・手指衛生の徹底

- ・校舎や教室に入る前、食事前等後は、必ず流水+石けんでの手洗い、アルコール消毒での手指消毒を行う。

### ③こまめな換気

- ・常時4隅を10cm以上開放し、空気の通り道を作る。
- ・登校後、休み時間、昼休みは窓・出入口を大きく開け、空気を入れ換える。

### ④メリハリのあるマスクの着用

- ・マスク着用は基本的な感染対策です。会話をする時、人との距離が十分取れないときは必ず着用する。
- ・やむを得ず外す場合も、人との距離を十分とり、飛沫飛散しないよう会話の自粛を徹底する。
- ・飲食時以外はマスクの着用をお願いしています。特に部室や更衣室は要注意です。

### 緊急時には連絡を!!

自分・同居の家族が濃厚接触者となった、PCR検査等の対象となった、新型コロナウイルスに感染した場合は、下記の連絡先に必ず連絡してください。




☑緊急用連絡先

TEL 090-3256-7694

### 空気検査ご協力ありがとうございました!

12月に保健委員さんが空気検査を実施しました。後日結果をお知らせします!

# 👊 生活習慣で 免疫細胞 が POWER UP!! 👊

食事	睡眠	笑う
 <p>3食栄養バランスの良い食事が基本。腸内には免疫細胞が多く集まっているので、腸内環境を整えるのも効果的。</p>	 <p>免疫機能を正常に保つためにも、睡眠は不可欠。生活リズムを整え、質の良い睡眠をとれるようにしましょう。</p>	 <p>笑うとナチュラルキラー細胞が活性化されると言われます。友達と話したり、好きなことをする時間を作りましょう。</p>

## ★「笑い」の効果★



年末年始、テレビではたくさんのお笑い番組が放送されていたね。笑えば楽しい気分になるだけでなく、健康にも良い効果が！たくさんの実験で実証されている「笑いのヒミツ」を紹介します。

## ＼笑う門には「〇〇」来る！／

### ★笑いは細胞も活発にする!?★

#### がんをやっつける細胞が活発化!

大阪のお笑い劇場で、がんや心臓病の患者に、漫才や新喜劇を見てたくさん笑ってもらい、がんと戦う「NK細胞」の働きを調べる実験が行われました。

NK細胞は、全く働かないのはもちろん、働き過ぎてもだめなのですが、なんと!

実験前に数値が高すぎた人はダウン、低すぎた人はアップという結果に。たくさん笑ったおかげで、NK細胞の働きが「ちょうどいい」ラインまで近づいていたのです。



### ★ストレスも低下する!?★

#### ストレスホルモンが減少!

歌を歌ったり、聴いたり、趣味を楽しんだりすることも、NK細胞を「ちょうどいい働き」に近づけるそうです。

こちらでも大阪で行われた実験ですが、「落語」を聞いた人の「ストレスを感じると出るホルモン」の変化を調べたところ、落語を聞いた後に、このホルモンが減っている人がたくさんいました。

さらによく調べてみると、よく落語を聞いている人や、いつも声を出して笑っている人のほうが、このホルモンの減り方が大きかったのです。普段の生活でよく笑う人ほど、ストレスはたまりにくいようです。お笑い番組を見て、笑うことは、ストレス解消の方法の一つになりますね!



### ★笑う門には福来る★

この他にも、血糖値が下がった、アトピーが良くなった、認知症の予防にも効果があるのでは?など、「笑い」に関するいい報告がたくさんあります。

面白いことを見たり聞いたりして、大いに笑うことも良いですし、まずは笑顔習慣付けてみることもいいですね。



今年はぜひ、1日1回、鏡にニコツとすることを意識してみてください。笑顔でコミュニケーションをとることで、周りの人も声をかけやすくなり、コミュニケーションも広がって「笑いの輪」が生まれます。

「笑う門には福来る」。ぜひ、新しい年を「笑い」で幸せなものにしたいですね。