

Health Information



No. 207 18. 10. 30
明成高等学校 生徒保健委員会
校長 佐々木 留生
仙台市青葉区川平2丁目2番6号

11月に入り大分寒くなりました。寒くなると、例年体育や部活動などでの運動中のケガが増えます。外気温が下がると、人間の体は体温を上げようと筋肉を収縮させ、熱を発生させようとするため、柔軟性が下がります。もし、ケガをした場合、9月で紹介したRICE（ライス）を覚えておくと、障害を最小限にすることができます。また、この時期になるとインフルエンザやノロウイルスによる感染性胃腸炎なども増える時期です。2年生は修学旅行もありますので、日頃から、手洗い・うがい・室内の換気を励行し、かぜ予防に努めてください。

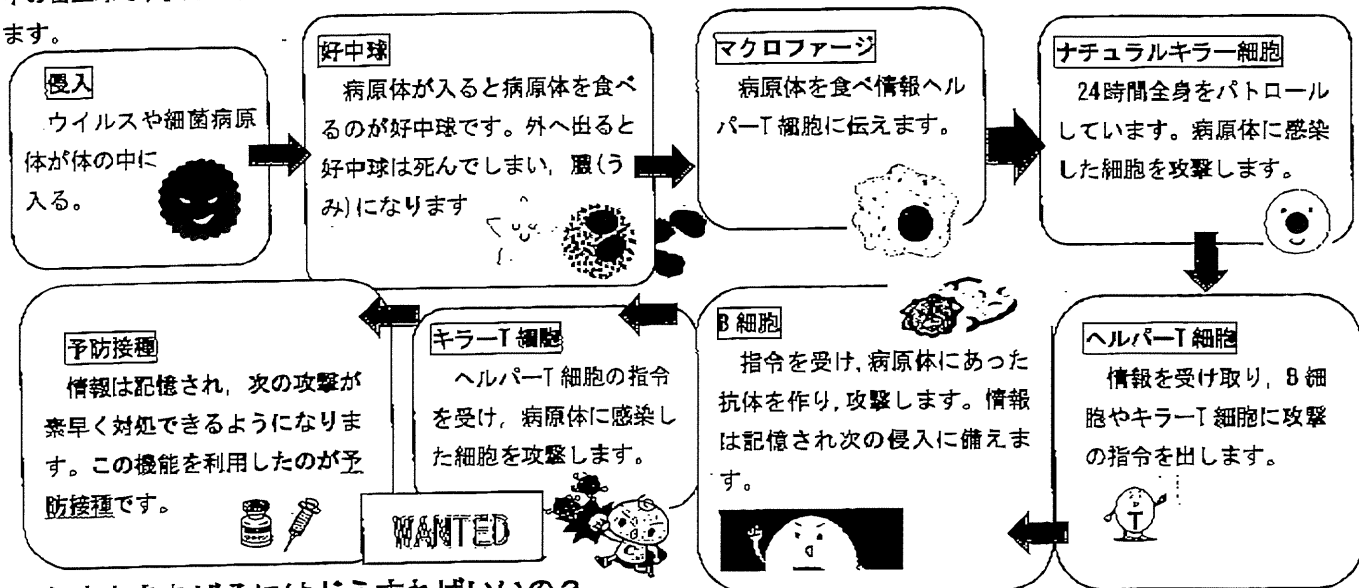
11月の保健目標



- ・かぜの予防
- ・免疫力アップ（インフルエンザの予防接種を受けよう）

免疫力

なぜ、病気になる人とならない人がいるのでしょうか？これは免疫力に違いがあるからです。病原体から体を守っているのは血液中の白血球です。白血球の仲間たちがそれぞれ分担して体を守っています。私たちの体は免疫のバランスが崩れると病気になってしまいます。



免疫力をあげるにはどうすればいいの？

食事：生の野菜や果物には免疫力を上げるのに効果があります。緑黄色野菜にはビタミンが、大根などの薄い野菜には免疫細胞を元気にする酵素が含まれています。また、海藻のぬめり成分「フコダイン」も免疫を高めます。

休養：睡眠をとり、有酸素運動やストレッチなど軽く運動するとナチュラルキラー細胞が活性化するとされています。

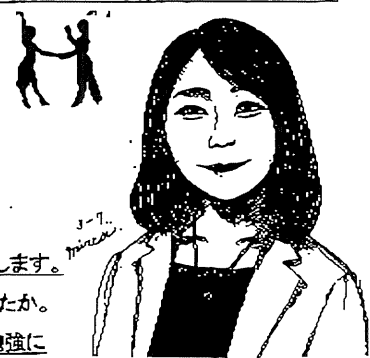
笑顔：笑うことでナチュラルキラー細胞が活性化することがわかってきました。日頃から笑顔で過ごしましょう。



インタビュー

11月号では、この春から3年7組の担任として勤務されている佐藤里絵（サトウ リエ）先生にインタビューしました。

- Q1：趣味は何かありますか。
A. 競技ダンスです。テレビ番組でキンタローさんが踊っているダンスで、社交ダンスとは異なりスポーツとしての要素が大きいです。今はラテンアメリカの種目のみ練習しています。（※ラテンアメリカンとはルンバ チャチャチャ サンバ パソドブレ ジャイブです）
- Q2：得意科目は何ですか。
A. 古典です。平安文学の面白さを恩師から教えてもらいました。
- Q3：ストレス解消法は何ですか
A. 数回あるダンス大会出場に向けて無心で練習をするときが一番スッキリします。
- Q4：高校時代はどのように過ごしましたか。
A. 国立大学入学を目指し、1年次より勉強に力を入れました。また、生徒会書記長としてこれまでとは違う生徒会誌「松操」を作成することに情熱を傾けました。明成での3年間がなければ私は全く別の人生を歩んでいたと思います。
- Q5マイブームはありますか。 A. 温泉（露天風呂）に入ることです。近いうちに青森県にある不老不死温泉に行ってみたいです。
- Q6明成生へメッセージをお願いします
A. 目の前のことに全力で挑みましょう。逃げなければ何かが変わります。ご協力ありがとうございました。



編集後記 インフルエンザなどの感染症にならないように食事や休養などに気を遣い、免疫力を高めよう。笑顔も免疫力に大事なことです。 2年12組 奥田良波

汚れが落ちにくいところ

手洗いのポイント

ノロウイルスの直径は細菌の約30分の1と小さく、皮膚の角質層の中に入り込みやすいので特に注意が必要です。泡などの手洗い石けんで汚れをきちんと落とすことが大切です。