

# Health Information

No.218 2019.10.31  
 明成高等学校 生徒保健委員会  
 校長 中村 勲彦  
 仙台市青葉区川平2丁目2番1号

## インタビュー

11月もカウンセラーの先生にインタビューしました。今回は佐藤百合(さとう ゆり)先生です。

間もなく初雪の便りが聞こえる季節となりましたね。寒くなると、例年部活動や体育中のケガが増えます。外気温が下がると体温を上げようと筋肉が収縮させることで、熱を発生しようとするために柔軟性が下がってしまうからです。これからはどんどん寒くなり、風邪やインフルエンザに罹患する人も増える時期です。11月は体育祭があつたり、2年生の修学旅行があつたりと忙だしいですが、睡眠と栄養をしっかりとって体力をつけ風邪やインフルエンザを予防しましょう。

### 11月の保健目標

#### かぜの予防

- ・手洗い マスクの着用
- ・免疫カアップ(インフルエンザの予防接種を受けよう)

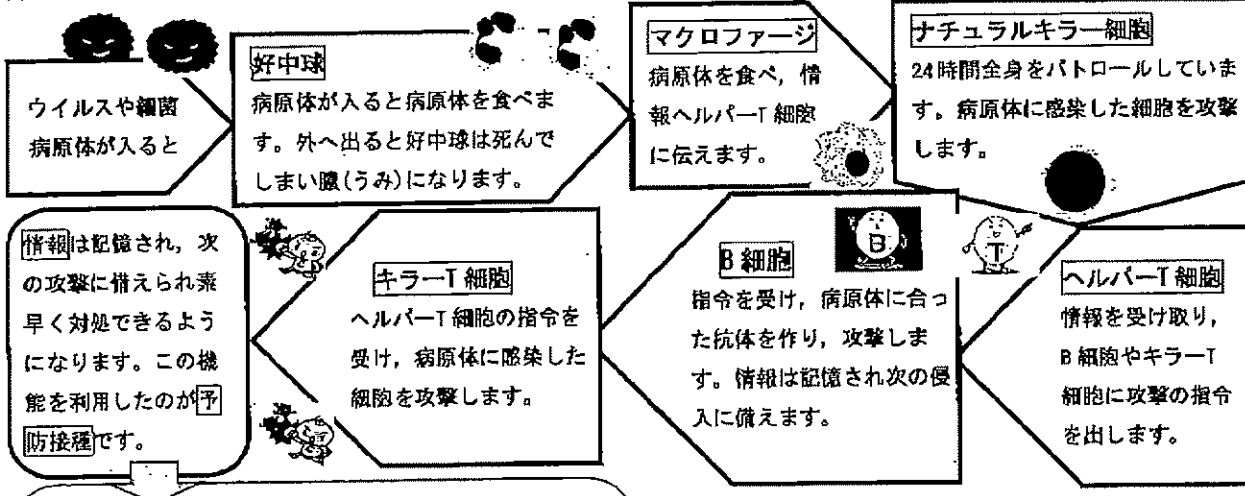


保健室では、かぜの予防に役立つ手洗いの仕方やマスクの着用について掲示しています。ぜひ確認してください。



### 免疫力の違い・・・免疫とは？

なぜ、病気になる人とならない人がいるのか？なぜインフルエンザにかかる人とかからない人がいるのか？これは免疫力の違いがあるからです。いろんな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なったりします。



- Q1: 得意教科は何ですか A: 国語と体育です。
- Q2: 休日はどのように過ごしていますか A: 読書、ドライブがてらにおいしい物を食べに行きます。
- Q3: 大切にしている物は何ですか A: 家族です。
- Q4: ストレス解消法はなんですか A: マッサージに行くこと、体を動かすことです。
- Q5: 高校時代はどのように過ごしましたか A: 友達とおしゃべりと部活動(テニス)です。
- Q6: お薦めの本がありますか A: 高校時代にはまっていた松本清張です。
- Q7: マイブームはなんですか A: 家庭菜園です。
- Q8: 好きなアーティストはいますか A: 山下達郎 松任谷由実です。
- Q9: この職業を選んだ理由はなんですか A: 尊敬する先生がいて、その先生に憧れたからです。
- Q10: 思い出に残っている学校での出来事を教えてください A: 中学生の時、テニスの最後の大会でむし歯が痛くなり、更に足をケガしてしまい思うように試合ができず悔しい思いをしたことが今でも忘れられません。
- Q11: 明成生へメッセージをお願いします A: 3年間しかない高校生活です。思い切り楽しんでください。週1回しか皆さんにお会いできませんが宜しくお願いします。
- 病気は早めに治療ですね。 ご協力ありがとうございました。



編集後記 かぜを予防するには、手洗いの回数、水分補給、栄養、睡眠、リラックス、保湿、保湿をすることが大切です。手洗いは15秒以上できれば30秒以上がベストですよ！  
 2年 小泉 飛愛



免疫カアップには・・・

**食事:** ビタミンA C Eを含む食品が免疫アップ  
 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。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。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:** 寝不足は免疫ダウン  
 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:** スマイルでアップ  
 笑うことでナチュラルキラー細胞が活性化することも分かってきました。日頃から笑顔で過ごしましょう。

**インフルエンザワクチン**は不活化ワクチンです。不活化ワクチンは、インフルエンザウイルスの感染性を失わせ、免疫をつくるのに必要な成分を取り出して作ったものです。したがって、ウイルスとしての働きはないので、ワクチン接種によってインフルエンザを発症することはありません。