

ほけんだより 11月

2019年11月
沼津中央高校
保健室発行

カゼ・インフルエンザのシーズンに備えて

免疫力を高めておこう

ウイルスや細菌を / 侵入させない 粘膜免疫

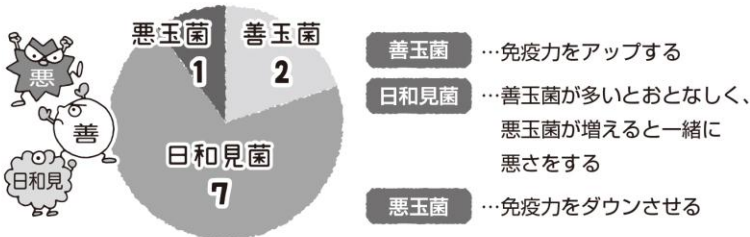
体の中に入ろうとするウイルスや細菌を、目・鼻・口・腸の粘膜でブロック。体の外に追い出します。
特に大腸は多くのウイルスや細菌をブロックしています。



腸の調子をよくして、免疫力を高めよう

腸には100兆個もの腸内細菌が住んでいます。1,000種類以上と言われる腸内細菌には善玉・悪玉・日和見がいて、このバランスがいいと腸は健康で、免疫力も高まります。

腸内細菌のよいバランス



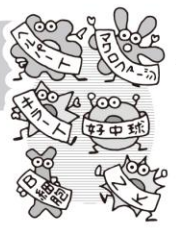
腸内環境をよくするために 善玉菌を増やそう

善玉菌の代表、乳酸菌を含むものを食べよう
● ヨーグルト チーズ みそ 納豆 キムチなど

乳酸菌のえさになる食物繊維やオリゴ糖を含むものを食べよう

ウイルスや細菌を / やっつける 全身免疫

粘膜の免疫を突破して体の中にウイルスや細菌が侵入してきたら、全身免疫の出番です。免疫細胞たちが全身を回って敵を捕まえ、攻撃します。



免疫細胞を元気にして 免疫力を高めよう

免疫細胞のほとんどは白血球の仲間たちです。白血球たちの働きを活発にするためのポイントは？

バランスよく食べよう
とくにたんぱく質やビタミン、ミネラルは免疫細胞を産生し、活動を活性化します。

平熱を36度以上に保とう
平熱が36度より低いと血流が悪くなり、免疫力が下がると言われます。

ストレスを発散しよう
ストレスが続き自律神経のバランスが乱れると、免疫力が下がると言われます。

出席停止期間

インフルエンザによる出席停止手続きが変わります！

インフルエンザの場合のみ、登校再開の判断が右記のとおり変更となりました。

「インフルエンザ罹患証明書」は本校HPからもダウンロードできます。

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症	発症	解熱	発症	発症	発症	登校OK!	
発症	発症	解熱	発症	発症	登校OK!		
発症	発症	解熱	登校OK!				



インフルエンザにかかった際の流れ

