

ほけんだより 12月



2020.12.21 松戸向陽高校保健室

2020年も残すところあと10日です。今年はどうな1年だったでしょうか？

今年は、新型コロナウイルスの影響で、生活の中で変化したこと、我慢しなければならなかったこと、等が沢山あったと思います。しかし今現在も、感染が拡大しています。

感染対策として、

一人一人ができることを続けていくことが、

感染拡大を防ぐ大きな力となります。

※1月健康観察表（両面）も読み、冬休み中も各自で健康観察をしっかりと行ってください。



健康診断の結果から

7月～11月に健康診断を実施しました。歯科検診結果は全員に配布、その他の検診については、精密検査・再検査・経過観察が必要な人には、個人的にお知らせを配布しています。

お知らせがあり、まだ受診していない人は冬休みを利用して、検査・治療をしてください。

報告の必要なものは、冬休み明けに報告してください。（今後の皆さんの健康管理に役立てます）

自覚症状がないからといって、治療に行かなかったり、途中でやめてしまうことは状態の悪化につながります。主治医との相談を大切に！

今の健康を維持できるよう、これからも健康管理に注意してください。

感染症にかからないために 身体の免疫力（抵抗力）アップを！

免疫力とは、主に細菌やウイルスなどの病原体から体を守る防御能力のことです。免疫力が高い人は、風邪などにあまりかからなかったり、かかってもすぐに治ったりします。逆に免疫力が低い人は、様々な感染症にもかかりやすくなっています。そのため感染症にかからないためには免疫力を高めることが大事なのです。



○十分な栄養・バランスの良い食事

免疫にかかわる細胞が必要とする栄養は多くの種類に渡るため、バランスよく食事を取ることが重要です。

○質のよい十分な睡眠

夜ふかし等で体内時計が狂うと自律神経に乱れが生じ、免疫力も下がってしまいます。そのため規則正しい生活リズムで睡眠をしっかりとることが大切です。

○適度な運動

人込みを避けたいうえで、気分転換になる適度な運動は身体を温め、免疫力を高めるのに効果的です。家の掃除や自宅でできるストレッチで体を動かすのもおすすめです。

○ストレスをためない！

過剰なストレスがあると免疫細胞の働きを抑制するホルモンが分泌され、免疫力の低下につながります。そのため、ストレスを解消していくことがとても大切です。そこで、お勧めしたいのは笑うこと。笑うことで免疫細胞が活性化するという研究データもあります。楽しいと思うことをして、にこやかに笑って生活してみよう。