

# HEALTHY LIFE



令和元年12月2日  
仙台市立生出中学校  
No. 8

## 12月の健康目標 - かせやインフルエンザの予防に努めよう！

かせやインフルエンザを始め、冬の感染症はあつという間に流行が広がることも多く、普段の予防がかかせません。かせやイカフルエンザに備えて免疫力を上げましょう。

### 免疫力を高めよう

#### ウイルスや細菌を侵入させない 粘膜免疫

粘膜免疫とは、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し、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。

1000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。

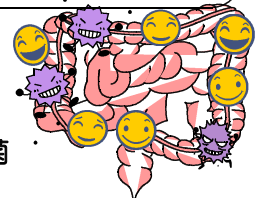
#### 腸内細菌の良いバランス

善玉菌 : 悪玉菌 : 日和見菌 = 2 : 1 : 7

善玉菌とは、免疫力をアップする ビヒズス菌、アシドフィリス菌等の乳酸菌

悪玉菌とは、免疫力をダウンする 大腸菌やウェルシュ菌等

日和見菌とは、善玉菌が多いとおとなしく、悪玉菌が増えると一緒に悪さをする カンジタ菌等



#### 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、乳酸菌を含む食べ物を食べよう！

ヨーグルト チーズ  
みそ 納豆 キムチ  
バター むか漬け  
サラミソーセージ  
しょうゆ



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！

バナナ ごぼう  
タマネギ りんご  
干し柿 インゲン豆  
押し麦 おから

#### ウイルスや細菌をやっつける 全身免疫

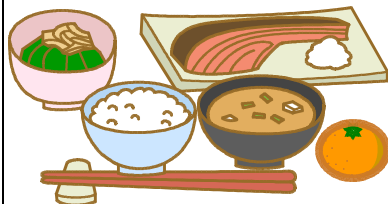
全身免疫とは、粘膜の免疫を突破して体の中にウイルスや細菌が侵入してきたら、全身免疫の出番です。免疫細胞たちが全身を回って敵を捕まえ、攻撃します。

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が白血球の仲間たちです。白血球たちの働きを活発にするポイントは3つ！



##### 1: 食事をバランスよく！



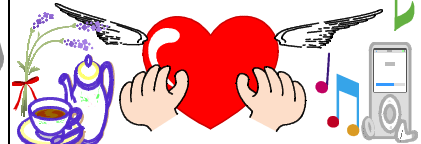
特にタンパク質やビタミン、ミネラルは免疫細胞を産生し、活動を活発化します。

##### 2: 体温36℃代に保つ



体温が36℃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。ストレッチや階段の上り下り、散歩等で体を動かし、体温を上げよう。温めのお風呂にゆっくり入るのも良いね。

##### 3: 上手にストレス発散



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。好きな音楽を聞いたり、好きな花やハーブの香りをかいだり、深呼吸等してリラックス！

# インフルエンザ予防について、あなたの習慣や知識はどれくらい？

☆かぜ予防のため毎日の生活で出来ていることは？



- |                      |          |       |            |
|----------------------|----------|-------|------------|
| ① 朝ごはんを食べている         | ( A. 毎日  | B. 時々 | C. 食べてない ) |
| ② 栄養バランスよく3食食べている    | ( A. 毎日  | B. 時々 | C. 食べてない ) |
| ③ 夜ぐっすり眠っている         | ( A. 毎日  | B. 時々 | C. 眠れない )  |
| ④ 外出から帰ったら、石けんで手を洗う  | ( A. 毎日  | B. 時々 | C. 洗わない )  |
| ⑤ かぜ流行時は、不用な外出は避けている | ( A. いつも | B. 時々 | C. しない )   |
| ⑥ 部屋が乾燥しないように、加湿している | ( A. いつも | B. 時々 | C. しない )   |
| ⑦ 1時間に1回は、部屋の換気をしている | ( A. いつも | B. 時々 | C. しない )   |
| ⑧ かぜ流行時の人混みでは、マスクをする | ( A. いつも | B. 時々 | C. しない )   |
| ⑨ 体を冷やさないようにしている     | ( A. いつも | B. 時々 | C. してない )  |
| ⑩ インフルエンザの予防接種を受けている | ( A. 毎年  | B. 時々 | C. 受けない )  |

Aが  個×5点+Bが  個×3点+Cが  個×0点= 

習慣編
点

 / 50点

☆インフルエンザについてどれくらい知っていますか？

の中にひらがな、数字、カタカナを入れてください。

- ① 石けんと流水の  は、インフルエンザ予防の基本です
- ② 十分な睡眠とバランスのいい栄養で  力が高まります
- ③ 手で  を触ると、目・鼻・口からウイルスが入りやすくなります
- ④ 急に  °C以上の熱が出て全身の症状があったらインフルエンザかもしれません
- ⑤ 鼻や  の粘膜には、ウイルスを追い出す線毛が、びっしり生えています
- ⑥ 線毛は部屋が  すると、動きが鈍くなります
- ⑦ インフルエンザが苦手な  は、50~60%です
- ⑧ インフルエンザにかかった人は、発症の前日から発症後3~7日間は、鼻や口から  を出しています
- ⑨ インフルエンザはせきや  から <sup>ひまつ</sup>飛沫感染します
- ⑩ インフルエンザウイルスの大きさは、10,000分の1  です

答え：①てらい②めんえき③かお④38⑤のど⑥かんそう⑦しつど⑧ウイルス⑨くしゃみ⑩ミリ

正解した数  個×5点 = 

知識編
点

 / 50点

あなたの合計点は 

習慣編 + 知識編 =
点

 / 100点

**87~100点**  
この調子！  
インフルエンザウイルスはあなたに近づかないかも。このまま良い習慣を続けよう。

**67~80点**  
あと少し頑張ろう  
ちょっとした油断でウイルスに狙われるかも。出来ないことは？知らないことは？確かめてみよう！

**37~60点**  
予防の習慣も知識もまだまだ  
いざと言うときに「かかっちゃった」なんてこともあるかも。弱点克服に努めよう！

**0~30点**  
すごく心配  
インフルエンザにかかりやすさMAXインフルエンザについて知り、今日から生活習慣を改めよう。

