

保健だより『ヘルス！緊急号外』～しっかり対策・元気に再会～

令和2年4月末
岡山県立津山中学校・高等学校
保健室

国の緊急事態宣言を受け、本校も5/6（水）まで臨時休校となりました。自宅で有意義な時間を過ごすとともに、自分自身の“体や心の健康”とじっくり向き合うタイミングでもあります。この『ヘルス緊急号外！』を読んで、休校期間をどのように過ごせばよいか、考えてみましょう。



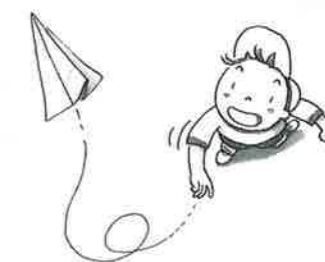
保健室よりお願いしたいこと

- ①毎日健康観察を行い、健康観察記録表への記入は継続してください。
(5月分の記録表は登校日に配布しています。)
- ②マスクについて
飛沫感染を防ぐためにマスクを着用しましょう。この期間に手作りマスクの作成も検討してみましょう。
- ③風邪症状や37.5℃以上の発熱が4日以上続く場合、強いだるさや息苦しさがある場合は、「帰国者・接触者相談センター」へ相談しましょう。

★帰国者・接触者センター 一覧 岡山県HP [《https://www.pref.okayama.jp/page/648845.html》](https://www.pref.okayama.jp/page/648845.html)

施設名	電話番号	所管の市町村
岡山市保健所	086-803-1360	岡山市
倉敷市保健所	086-434-9819	倉敷市
備前保健所	086-272-3934	玉野市、瀬戸内市、吉備中央町
備前保健所東備支所	0869-92-5180	備前市、赤磐市、和気町
備中保健所	086-434-7072 (平日 9～17時) 086-434-7024 (上記以外)	総社市、早島町
備中保健所井笠支所	0865-69-1675	笠岡市、井原市、浅口市、里庄町、矢掛町
備北保健所	0866-21-2836	高梁市
備北保健所新見支所	0867-72-5691	新見市
真庭保健所	0867-44-2990	真庭市、新庄村
美作保健所	0868-23-0163	津山市、鏡野町、久米南町、美咲町
美作保健所勝英支所	0868-73-4054	美作市、勝央町、奈義町、西粟倉村

★一般的な新型コロナウイルス感染症電話相談窓口
電話番号 086-226-7877
受付時間 平日 9時～21時 土日祝 9時～17時



免疫力を高めておこう

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
- 平熱を36度以上に保とう
- ストレスを発散しよう

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。

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

- 善玉菌 1
- 日和見菌 7
- 悪玉菌 2

善玉菌…免疫力をアップする
日和見菌…善玉菌が多いとおとなしく、悪玉菌が増えたと一緒に悪さをする
悪玉菌…免疫力をダウンさせる

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

皆さんの“こころの健康”も大切です！

イレギュラーなことが起こると、いつもに増してストレスを感じやすくなるもの。ストレスをためないためには、まず規則正しい生活を送ることが大前提です。そして、趣味や好きなことをする時間も大切にしましょう。上手にストレスを発散してみてくださいね。



〇こころの相談窓口があります

文部科学省 24時間子供SOSダイヤル
0120-0-78310
(なやみ言おう)

困ったことがあった時、いつでも対応してくれる窓口があることを覚えておいてください。もちろん、担任・保健室・教育相談室の先生等、学校にも遠慮なく相談してくださいね。

朝型生活を変えたいのには

なかなか眠れないときには

- 眠る前にお風呂に入って体を温める
- 日中によく体を動かしておく
- 布団に入ってからいろいろなことを考えない
- 眠る前にスマホやパソコンを使わない

自分のストレス解消法を見つけよう

R2年度 健康診断についてお知らせ

延期・・・日程は確定していません。後日お知らせします。

その他

- 〇高1 胸部レントゲン・心電図・血液検査
- 〇中1 心電図・心音図検査
- 〇中1高1 耳鼻科検診、眼科検診
- 〇中2高2 身体計測・内科検診
- 〇中3高3 //
- 〇全校 歯科検診
- 〇全校 検尿 (5/12～予定通り実施)

～最後に皆さんへ～
ウイルスとたたかっている人たちを応援しよう！
・感染した人を「差別」しない。
・早く元気になろうとしている人を応援する。



(参考：岡山大学)