

# えがお

行田中学校 保健室

NO. 11 (平成29. 2. 20 発行)

◇— 健康は1日にして成らず —◇

## 心と身体の健康アンケートの結果から ②夜11時以降の様子

前回に続き、2学期に行った健康アンケートの結果をお知らせします。今回は、夜11時以降の様子についてです。

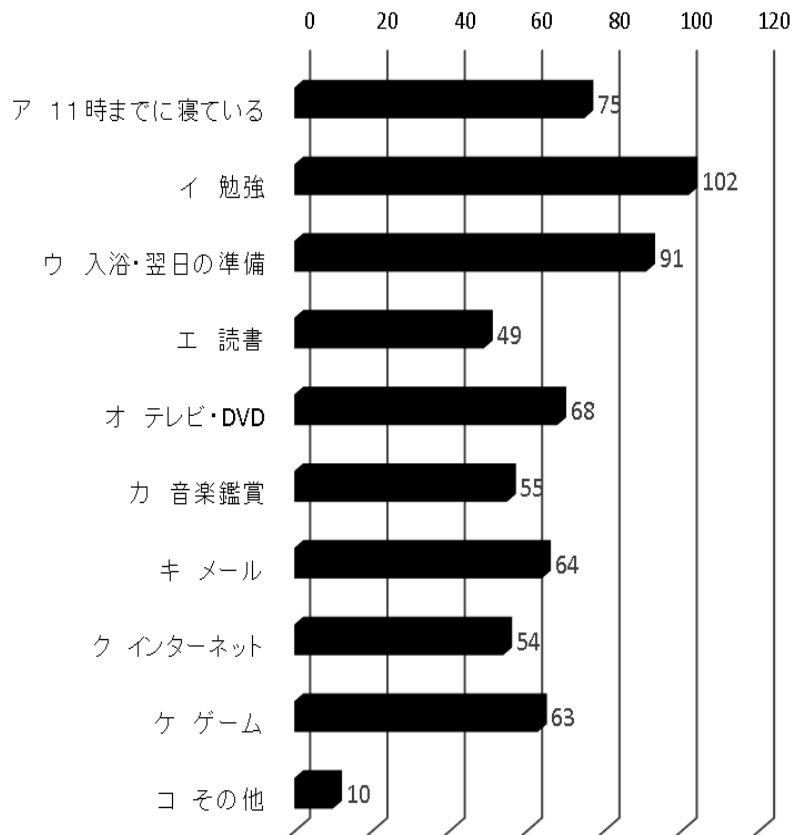
1年生は「11時までに寝ている」や「入浴・翌日の準備」と答えた生徒が多かったですが、学年が上がるにつれて就寝時刻が遅くなる傾向が見られました。

3年生は「勉強」と答えた生徒がとて多かったです。それと並行してメール（LINEを含む）や音楽鑑賞、インターネットなどの回答もみられました。

また、各学年とも夜遅くまでゲームやテレビ・動画視聴をしている生徒が多く見られました。

寝る前にスマートフォンやパソコン等のブルーライトを浴びると眠りの質が悪くなることが知られています。帰宅してから就寝までの時間の使い方を工夫し、質の良い睡眠をしっかりと取り、心とからだの健康を保ちましょう。

夜11時以降の様子(複数回答)



継続は力なり!

## 健康のために続けてほしい生活習慣



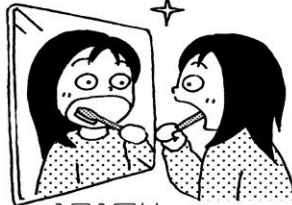
早寝早起きとか、バランスの良い食事とか、運動とか…。  
続けてほしい生活習慣はたくさんあるけれど、  
毎日となると難しいことも…?  
だけど、次の4つは毎日でもできると思うのです。

手洗い・うがい



病気の予防が基本です!

歯みがき



1日1回は鏡を見てみがこう!

食べて、出す



快食・快便はココロとカラダのスッキリのもと

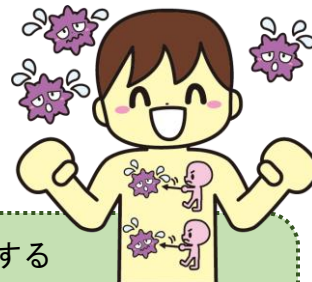
笑顔であいさつ



笑う門には福来たる!

# 自然治癒力を高めよう

★私たちの体は、けがや病気になると自分で治そうとする力があります。  
これが「自然治癒力」（しぜんちゆりよく）と呼ばれるもので、自然治癒力には、「自己再生機能」と「自己防衛機能」という2つの機能があります。

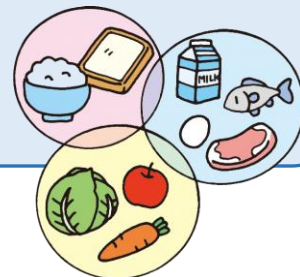


- ①「自己再生機能」・・・傷ついた細胞を修復したり、古くなった細胞を新しくする働き。傷が治るのはこの働きによるものです。
- ②「自己防衛機能」・・・外部から侵入してくるウイルスや細菌などと戦い、体を守る働き。「免疫システム」のことです。

※病気やけがの治療に使用する「薬」は、あくまで自然治癒力を補助するもの。私たちが健康を保持増進するためには「自然治癒力」を高めることが重要なのです！

## 『免疫力』をアップさせるポイント

- ①**笑顔**・・・「笑う門には福来る」という言葉がありますが、笑うと免疫のコントロールを司る間脳に刺激が伝わり、免疫力が高まることが医学的にも知られています。
- ②**適度な運動**・・・体がぼかぼかして汗ばむくらいの運動で血流を良くしましょう。
- ③**ポジティブな思考**・・・物事を悲観的に捉えず、プラスの方向に考える習慣が大切です。
- ④**身体を温める**・・・免疫細胞が元気に働く体温は深部体温37度前後と言われていて、低体温（36度未満）だと免疫機能が低下します。冷えやすい人は、吸水性・保温性の高い肌着を着たり、お風呂にゆっくり浸かったり、3つの首（首・手首・足首）を温めたりすると効果的です。
- ⑤**睡眠**・・・夜更かしせずに心身の疲れをしっかりとりましょう。
- ⑥**食事**・・・偏らずいろいろな食材をバランスよく、3食規則正しくとることが大切です。特に、免疫機能を高める食材として、下記のものがおすすめです。



### ●免疫力を強くする食材

ビタミンC・・・イチゴ、カキ、レンコン  
β グルカン・・・シイタケ、エノキタケ、エリンギ  
ポリフェノール・・・大豆、春菊、ブドウ  
イソチオンシアナート・・・ブロッコリー、キャベツ、カブ  
アリシン・・・ニンニク、長ネギ

### ●ウィルスから体を守る粘膜を鍛える食材

ビタミンB群・・・玄米、そば、サヤインゲン  
β カロチン・・・ニンジン、ホウレンソウ、モロヘイヤ  
ビタミンE・・・アボカド、アーモンド  
ムチン・フコイダン・・・ナメコ、生ヒジキ、ヤマイモ

### ★免疫力を低下させる要因

- ①加齢
- ②睡眠不足
- ③昼夜逆転生活
- ④疲労
- ⑤激しい運動
- ⑥精神的ストレス  
(喪失感・悲しみなど)

☆栄養が十分に行きわたり新陳代謝が活性化すると、細胞や組織の修復や再生能力がアップし、自律神経やホルモンが正常に働いて体全体の調和が保たれ、免疫力を十分働かせることができるのです。