



ほけんだより

2019 11月号

城星学園中学・高等学校 保健室
田中

朝晩と肌寒くなって

きましたね。朝、布団から出るのに

時間がかかっている人も多いのではない

でしょうか。外に出ると、イチヨウの黄金色に

秋を感じます。イチヨウが黄金色に染まる時期には、

葉を落とす前に養分を十分に蓄えているそうです。

みなさんも本格的な冬が来る前に、カゼやインフル
エンザに備えて、免疫力を高めておきましょうね。

マスクやカイロなど、カバンにいれて

おくと役立ちますよ♪

カゼ・インフルエンザの
シーズンに備えて…

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

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



日和見菌…善玉菌がいるとおとなしく、
悪玉菌が増えると一緒に悪さする

善玉菌…免疫力をアップする

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

善玉菌
日和見菌
悪玉菌

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

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
仲間です。白血球たちの働きを活発
にするためのポイントは？

たんぱく質やビタミン、
ミネラルを摂ろう！

ストレスを発散しよう！

睡眠って
どうして大切？

脳のメンテナンス

起きている間に働き続けていた脳をゆっくりと休めつつ、
老廃物を排出していきます。

記憶を定着させる

記憶を整理して、必要なものを定着させています。
勉強したことも、寝ないと抜け落ちてしまうかも。

体を成長させる

寝入ってすぐの数時間で成長ホルモンがたくさん出ます。
骨や筋肉を成長させ、傷んだ細胞を治します。

良質な睡眠のためには…

- ・早起きして朝日を浴びる
- ・3食しっかり食べる
- ・体を動かして遊ぶ
- ・スマホを置いて早く寝る

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。

サンカク以外を読め。
シフヨンウスオイタミ

この謎が
わかった人は
保健室まで！