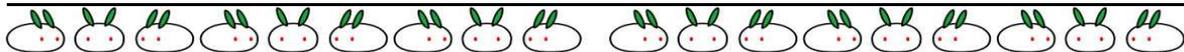


# 保健だより

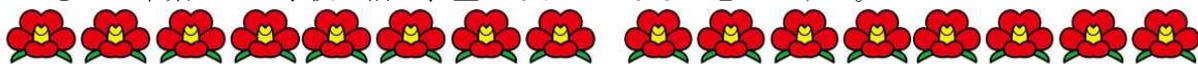
No.12

徳島県立城東高等学校

平成31年2月



「1月は行く、2月は逃げる、3月は去る」という言葉があります。つい先日、3学期が始まったと思っていたのに、気づけばもう2月です。3年生は特に、卒業までいよいよ残り1ヵ月となりました。1日1日、じっくりと立ち止まりながら、大切に過ごすよう心がけてみませんか？きっと卒業までの学校生活が、豊かな日々になると思いますよ。



## 保健委員会からのお知らせ

平成31年1月15日（火）の放課後に、生徒保健委員会を開催しました。3学期の活動目標について学年毎に案を出し合い、次の2つの目標に決定しました。



### ～保健委員会3学期活動目標～

◎手洗い・うがいをする。◎消毒をしっかりとる。

これからの時季、インフルエンザなどの感染症が猛威をふるってきます。感染症にかからないために、手洗い・うがいや教室でのこまめな換気などを保健委員さんが中心となり、しっかりと行うようにしましょう。3学期の間、どうぞよろしくをお願いします！！



## ◇インフルエンザの予防に努めよう！！◇

年明けから現在にかけて、城東高校でもインフルエンザによる欠席者数が増えてきました。特に1月中旬からインフルエンザによる欠席者が目立つようになってきました。

インフルエンザの予防には、手洗い・うがいをしっかり行い、3食バランス良く食べ、たっぷりの睡眠をとることが大切です。特に睡眠は体の免疫力を高めるためにとても重要です。夜更かしをして寝不足が続くと風邪にかかりやすくなってしまいます。十分な睡眠時間が確保できるように時間を上手に使いましょう。

また、最近の研究で日常生活で誰もがやっていることが、インフルエンザの予防に効果があるとされています。何だと思いませんか？実は・・・**歯みがき**なんです。口腔内を清潔に保つことでウイルスを殺菌することができ、インフルエンザの予防に繋がるそうです。理想の回数は**1日5回**。3食の後に加え、起床時と就寝前の合わせて5回です。ぜひ実践してみてください。

まだまだインフルエンザの流行は続きます。規則正しい生活習慣を心がけ、インフルエンザに負けないようにしましょう！！



## ～インフルエンザの予防接種は 肥満者には効きづらい～

(ウイルスから身体を守る免疫細胞がうまく働かない)

予防接種はインフルエンザのベストな予防策であるが、ある研究が、肥満者にはワクチンがうまく働かないことを明らかにした。ノースカロライナ大学の科学者が、インフルエンザの予防接種を受けた場合、通常の体重の人に比べて肥満者は2倍発病しやすいことを発見した。「肥満は複数の慢性的な健康問題のリスクの上昇に関連している。」と研究者たちは説明し、肥満者はインフルエンザで死亡しやすいと付け加えている。

研究では、1022人の成人を対象にインフルエンザワクチンの効き目を比較した。参加者には、2013～2014年及び2014～2015年の2度のインフルエンザシーズンに、季節性3価不活化ワクチンを接種した。研究者たちは症状を評価し、予防接種に対する免疫システムの反応を調べるために臨床試験を実施した。

International Journal of Obesity で発表された研究によると、ワクチンを接種した肥満者の10%がインフルエンザを発症していたことを発見した。健康体重の場合は5%である。「ワクチンを受けた成人同士で比較すると、健康体重者に比べて、肥満者ではインフルエンザやインフルエンザに似た病気に2倍罹患しやすい。」と研究の共同著者である UNC's Gillings School of Global Public Health の栄養学教授 Melinda Beck が述べている。

研究者たちは、肥満者においてインフルエンザの予防接種の効果が薄い理由として、T細胞が十分に働かないことを挙げている。T細胞は感染症と闘う戦士であり、インフルエンザの予防や回復を助ける。「ワクチンを受けた肥満者は、抗体が順調に生産されてはいるものの、うまく機能しないことが原因でインフルエンザに感染しやすい。」と研究の主要著者 Scott Neidich は言う。「肥満者を季節性インフルエンザウイルスから守るために、別のアプローチが必要かもしれない。」

「TUESDAY, June 13, 2017 (HealthDay News)」

## 食育 No.9 もっと野菜を食べよう!!

皆さんは1日にどのくらい野菜を食べていますか？  
また、1日の野菜の目標量を知っていますか？1日の目標量は、**350g**とされています。

一皿分(70g)を目安で、野菜料理1日5皿分の量になります。

「ふやそう野菜 へらそう塩分」とテーマを決め、徳島県では取り組んでいます。徳島県の現状として、野菜の摂取量は目標量まであと40g、塩分は1日の食塩摂取目標量は男性が8g、女性が7gのところ、県民の平均食塩摂取量は、9.7gとなっています。とり過ぎには注意しましょう！

不足しがちな栄養素をバランス良くとるには主食、主菜、副菜を揃え、1日の野菜目標量350gを目指しましょう!!!

食から徳島を元気に！  
もっと野菜を食べよう!  
1日の目標量 **350g**

ご存じですか？野菜の目標量  
野菜料理で1日5皿

トマト (30g)	ピーマン (1/2個約40g)	大葉 (20g)
カラシ菜 (1束約40g)	キウイ (1個約60g)	玉葱 (30g)
もやし (50g)	レタス (1枚約30g)	きゅうり (50g)

徳島県の現状は？  
平成22年 目標量まであと40g  
平成28年 男性 317g 女性 315g

UP! 野菜量を意識してめざせ！1日350g！生涯野菜習慣！

徳島県・みんなであつこう！健康とくしま県民会議（平成29年度作成）

参考引用文献

先生のための保健だより集 PREMIUM1, 徳島県 HP, 雑誌「健」(日本学校保健研修社)