保健だより

1月号　令和６年度　竜ヶ崎一高

２０２５年が始まりました。今年は**巳年**です。蛇は皮を脱ぎ捨て新たに生まれ変わる姿が、**再生**や**永遠**の象徴とされていることから、巳年は**新しい挑戦や変化に対して前向きな姿勢を示す年**とも解釈されているそうです。
今年も健康に気を付けて、良い一年にしましょう。

感染症にかからないカギは免疫力!!

風邪やインフルエンザなどの感染症が流行っても、**“かかる人”**と**“かからない人”**がいます。その要因の一つが、その人の持つ**「免疫力」**です。人はもともと病原体と闘う免疫力が備わっていますが、その力が低下してしまうと感染症にかかってしまいます。免疫力を上げるにはどうしたらいいのでしょうか？
それは、**「よく寝て」「よく食べ」「よく休む」**この３つの基本的な生活習慣をきちんと行う事です。みなさんは勉強や部活動などで忙しい毎日を送っていると思いますが、たまにはゆっくり休んで自分の体の状態に目をむけてみるのも大切です。

チェックしてね！　**あなたの免疫力をチェックしてみよう！**

1	☐ 朝食を食べないことが多い	6	☐ 体温が低い(平熱が 36℃未満)
2	☐ 深夜に夜食を食べたり、間食が多い	7	☐ ストレスを感じている
3	☐ 野菜をあまり食べない	8	☐ 楽しい！と感じる事がない
4	☐ 睡眠不足が続いている	9	☐ 風邪をひきやすい
5	☐ 運動不足を感じる	10	☐ 下痢や便秘をしやすい

＊ 最近の生活を思い出し、当てはまる項目にチェックしましょう。
＊ 何個チェックがつきましたか？**チェックが多い人ほど免疫力が低下してる可能性**があります
◎ 免疫力を高めるには、適度な運動、ポジティブな思考、体を温める、ビタミン A･C･E を多く含む食品やタンパク質を摂取する。などが効果的です。心がけましょう。

1月17日は 防災とボランティアの日

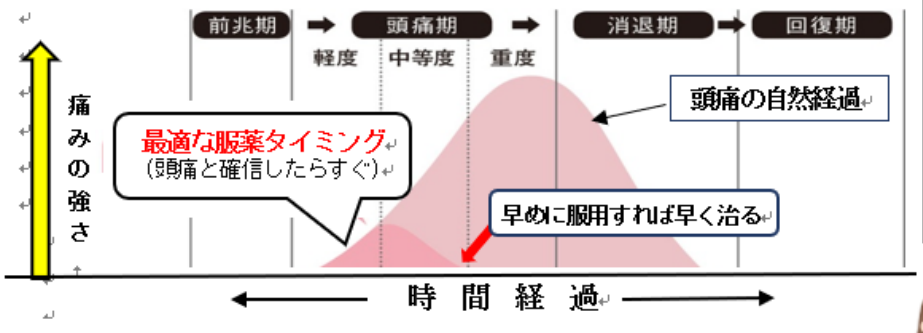
1995 年 1 月 17 日に発生した阪神・淡路大震災から支援や復旧における災害ボランティア活動の重要性が広く認識されたことを契機として**「防災とボランティアの日」**が制定されました。

災害に備えてできること――

災害の経験から省庁の体制が見直されたり、建築のルールが改正されたり教訓が生かされてきました。非常用持ち出し袋や被災時の身の守り方などの対策は、過去の反省とそこから生まれた知恵の結晶です。他人事と思わず、防災に取り組んでいきたいですね
ボランティア自体に興味がある人は、この日に因んだ催し物などに参加してみるのもいいと思います。

頭痛について 最終回　（服薬について）

鎮痛薬は、痛みの原因となる**プロスタグランジン**の生成を抑え、痛みを和らげる効果が期待できます。薬は服用するタイミングが重要で、痛みはじめた時に服用するのが効果的です。早い服用はプロスタグランジンの生成を早く抑えるので、効果が得られやすくなります。痛みをぎりぎりまで我慢してからだと、プロスタグランジンがすでに大量に生成された状態なので効果が現れにくくなってしまいます。



プロスタグランジン…発熱や痛みが生じる過程で深く関わっている物質。

市販薬を使用する時は…

医薬品の有効成分には様々な種類があり、効き方や副作用などいろいろな違いがあります。薬局・ドラッグストア等の薬剤師さんに相談して自分の症状や体質に合った薬を購入するようにしましょう。

たびたび「頭痛」が起こる場合は、受診し適切な指導を受けましょう。