

ほけんだより



本庄高校定時制
保健室
2019. 2. 1

3学期にはいり、インフルエンザで欠席する人がでてきました。予防の基本は、**手洗い・うがい・マスク**の3つです。また、体調が悪いと感じたら、校内の流行を防ぐためにも、無理して学校に登校せず、しっかり治してから登校しましょう

どうして花粉症になるの??

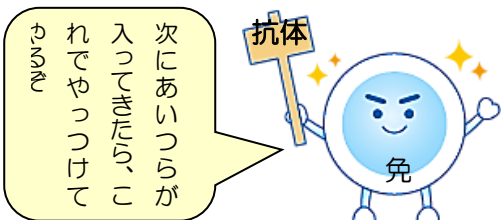
①花粉が鼻や目から侵入



②免疫細胞が、花粉を異物だと勘違い



③免疫細胞が花粉を攻撃するための専用の「抗体」をつくる



④花粉が体に入ってきたときに「抗体」が反応を起こして攻撃



花粉症対策のコツ

マスク・帽子・メガネ
を着用する

つけな

落とす

外から帰ったら服を洗う
手洗い・うがい・洗顔をする

服薬

早めに抗アレルギー薬の
服薬を始めると症状を軽減
できる場合があります

“笑”
だけで、
心もからだも**元気アップ↑**

私たちのからだは、常に細菌やウイルスが侵入したり、がん細胞が生まれたりしています。でも、大丈夫。そんな病気のもとを、**ナチュラルキラー細胞**という免疫力が退治してくれています。

ナチュラルキラー細胞を元気にするのは、私たちの“笑い”。反対に悲しみやストレスを受け取ると、元気をなくします。

笑うと他にもいいことがあります

脳の動きがよくなる

血液の流れがよくなる

自律神経のバランスがよくなる

ストレスの解消になる

幸福感がアップする

大笑いしなくても、笑顔だけで
効果はあるそうです

こんな姿勢をしている人に

ポケットに
手を入れて歩く



猫背になります。
転んだとき、大げかの原因にも。

寝転んでテレビを見たり、スマホを使う



骨がゆがんで姿勢が悪くなります。
視力も低下してしまいます。

お茶碗を持たずに
食事をする



内臓が圧迫されて消化を妨げてしまいます。見た目もよくないですね。