

# 保健だより 10月

平成 29 年 10 月 2 日  
 広島県立広島皆実高等学校  
 保健室



あっという間に10月になりました。行事の多い2学期ですが、体調管理はできていますか？急に朝晩の気温が低くなったこともあり、体調を崩しやすい時期でもあります。生活習慣を整えたり、衣服を調節したりするなど、体調管理に努めましょう。

## “性”はグラデーションのようにみんな違う？

### ◆LGBTは特別じゃない！

日本のLGBTの人は人口の**7.6%**、**13人に1人**の割合

(出典) 電通ダイバーシティ・ラボ (DDL) 「LGBT調査2015」

#### 【LGBTとは？】

- L**・・・レズビアン (女性を好きになる女性)
- G**・・・ゲイ (男性を好きになる男性)
- B**・・・バイセクシャル  
(同性を好きになることも異性を好きになることもある人)
- T**・・・トランスジェンダー  
(身体の性別とは違う性を生きる/生きたいと望む人)



### ◆“性”はグラデーション ～一人一人違って当たり前～



#### < 相談窓口 >

082-298-7878

24時間 365日

相談無料/秘密厳守

(性被害ワンストップセンターひろしま)

性被害やLGBTなど、内容や性別問わず受け付けてくれます。



カラダの性・ココロの性・スキになる対象の性は、くくりのないグラデーションのように少しずつ違っていても多様な組み合わせがあり、一人一人が違う性を持っています。

性に関わらず、人は多数派の意見を「正しい」、少数派の意見を「おかしい、間違っている」と思いがちですが、顔や性格が違うように、性も違って当たり前。人と違うことはおかしいことではありません。自分が自分らしくいられることが一番なのです。

ただ、もしも苦しい思いをしている人や、困っていることがある人がいたら、一人で抱え込まず誰かに相談できたらなあと思います。もちろん保健室や教育相談室にはいつでも来てください。外部の相談窓口もありますよ。

## 免疫力UPのポイントは腸にあり！

風邪やインフルエンザなどの感染症が、流行してくる季節！ウイルスに打ち勝つ免疫力が重要になってきます。免疫力を高めるために、注目したいのは毎日の食事。なぜなら、**免疫力(免疫細胞)の約6割は腸にある**と言われていたからです。つまり、**腸内環境を良好に保つ**ことで、免疫力の低下を防ぐことができるのです。

#### Q. そもそも免疫力ってなに？



A. 免疫力とは、ウイルスなどから身体を“守る力”です。ウイルスなどが体内に入っても、身体の免疫力がウイルスに勝つと、風邪やインフルエンザは発症しません。

免疫細胞の約6割が腸に！



(出典) サントリー健康情報レポート

## -毎日の食事で免疫力UP-

### ▶▶▶発酵食品を積極的にとる！

発酵食品は、乳酸菌が豊富に入っており、腸内の善玉菌を増やし、腸内環境を良好に保ちます。

ヨーグルト 納豆 みそ 漬物



#### ①発酵食品は夕食後に食べるとさらに効果あり！

(乳酸菌は胃酸に弱いので、胃酸が分泌されやすい空腹時よりも、食後の方が乳酸菌が生きて腸まで届く！)

#### ②まず2週間続けてみよう！

(すぐに腸内環境は変わらない！)

#### ③他の発酵食品を試してみよう！

(人によって腸内細菌は異なるため、ある人にとって有効な食材でも、他の人にはあまり有効ではないことも。)

夕食時に納豆とめかぶを食べています。ねばねば攻撃で免疫力UP！インフルエンザウイルスにも負けないように頑張ります。



毎晩夕食後にプレーンヨーグルトにゆずエキスを混ぜて食べています。よく眠れて風邪をひかなくなりました。



## -体温(平熱)を上げてさらに免疫力UP-

★理想は 36.5～37.0℃！

### ▶▶▶朝食をとる！

朝は1日の中で最も体温が低い状態です。(約0.3℃低くなっています) 食べ物をよく噛んで食べるとエネルギー代謝が高まり、体温が上がります。その反応が大きいのも朝だから、朝食は効果大です。

### ▶▶▶温かいものを食べる！

朝、白湯やスープを飲むのもオススメです。温かいスープを飲んだ後しばらくは体温の高い状態が続き、また、冷えやすい足先の温度も最大で2℃以上も上昇するという実験結果も出ています。

### ▶▶▶シャワーではなく湯船につかる！

シャワーで済ませず湯船につかりましょう。湯船に10分程度つかれば、体温は約1℃上がります。毎日の継続が大切で、平熱を高めていきます。



### 平熱 35.0℃台は要注意！

保健室で、「平熱はどれくらい？」と聞くと、「35.0℃台です」と言う生徒が多くいます。体温が1℃下がると、免疫力は30%下がり、風邪などを引きやすい状態にあるので要注意です！

体温を上げる習慣を続けてみましょう♪

