保健だより



令和8年12月1日　古河二高保健室

今年もあっという間に残り１ヶ月となりました。健康な毎日を過ごせたでしょうか？インフルエンザなどの感染症もまだまだ流行していますので、健康に気をつけて今年を締めくくりましょう！

お腹スッキリ！は風邪予防にも

私たちの身体の中には、侵入してきたウイルスを撃退し、風邪などを予防してくれる「**免疫細胞**」がいます。す。この免疫細胞は全体の60～70%が腸にいると言われます。また、腸の中には免疫細胞を元気にさせる善玉菌などの細菌がいます。善玉菌は食事で増やしたり活発にさせたりできるので、毎日の食事を意識してみてください。



善玉菌が増える ＆ 活発になる習慣

＊朝ごはん＊　朝ご飯を食べた後は、便が出やすくなり、悪玉菌が増える便秘を予防できます。



＊発酵食品をとる＊　納豆や味噌、ヨーグルトなどには善玉菌が含まれます。

＊食物繊維をとる＊　海藻・きのこなどは善玉菌のエサになります。

腸は超大事！！　身体も心も整います(*^_^*)

解熱剤を飲むベストタイミングは？

熱が出た時に解熱剤を飲むと、一時的に熱が下がって体が少し楽になります。でも、楽になるからといって解熱剤に頼り、決められた回数・量よりも多く飲んではいけません。熱は体が風邪のウイルスなどと戦っている証で、正常な反応。基本的には無理に下げる必要はありません。

ただし、解熱剤を飲んだほうが良いタイミングもあります。



＼こんな時は解熱剤を／

高熱（38.5℃以上）で
眠れない時、食事をとれない時

一時的にでも熱が下がれば、睡眠や食事をとれるようになり、体の回復力が高まります。



解熱剤は体の回復を手助けするために、必要な時だけ使いましょう。

2026 年を健康に締めくくれるよう、頑張ってくださいね