

# ほけんだより 11月

2022.11.11 鮫川中学校  
発行責任者：校長 相馬慶二  
文責：養護教諭 角田千紘

## 先手必勝！ ～免疫力を高めよう～

気温も湿度も低くなるこの時期は、感染症が流行します。特に今年の冬は新型コロナウイルス感染症だけでなく、季節性インフルエンザや感染性胃腸炎などの同時流行の可能性が想定されています。（厚生労働省 HP より）基本的な感染症対策に加えて、自分自身の免疫力を高めて、感染症に負けない体を作りましょう。

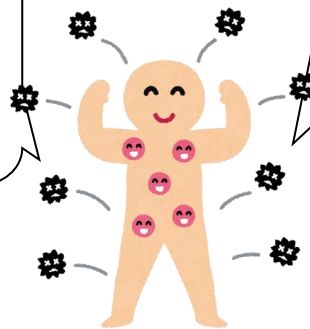
### 免疫力とは

免疫力とは、体内に侵入した細菌やウイルスを攻撃し、自分の体を守るように備わった防御システムのことです。免疫力を高めるということは、免疫細胞を活性化させ、防御システムが機能するようにすることです。

### 免疫力は2種類あります

#### 自然免疫

生まれつき体に備わっている仕組みです。



#### 獲得免疫

細菌やウイルスが侵入した際に、構造を記憶して作られる免疫のことです。この仕組みを利用しているのが予防接種です。

### なぜ免疫力が下がるのか・・・

#### 気温の低下と体温の低下

冬は気温が低く体が冷えやすいため、体温も下がります。体温が低いと、血液の循環が悪くなり、必要な栄養が行き渡らず、エネルギーの生産も低下します。そのため、免疫細胞の働きが低下につながります。



#### 偏った食事や

#### 睡眠不足などの不規則な生活

免疫細胞たちは、たんぱく質を中心にさまざまな物質からできており、バランス良く栄養素をとることが大切です。さらに睡眠不足は体内時計を狂わせ、免疫力を低下させます。



#### 過度な運動

毎日激しいトレーニングを重ねていると、疲労の蓄積や炎症反応の繰り返しによって免疫力が低下してしまうといわれます。



#### ストレス

持続的な強いストレスを受けると、脳からストレスに対してステロイドホルモンや神経伝達物質が分泌され、細胞の働きを低下させます。



## 免疫力が低下すると・・・

### 初期症状

口内炎やヘルペスウイルス、肌荒れが目立ってきます。



### 中期症状

アレルギー症状が出たり、感染症にかかりやすくなります。



### 後期症状

がんや心疾患、糖尿病などの危険リスクが高い病気にかかってしまう可能性が高まります。

## 免疫力を高めるポイント

### 体を温める



体温が高いと免疫細胞が増えて活性化し、免疫機能が高まります。  
特に、首・手首・足首を冷やさないようにしましょう。  
また、お風呂はシャワーだけでなく湯船に浸かるのがおすすめです。



### バランスのとれた食事



主食・主菜・副菜・汁物と、バランスのとれた食事を心がけましょう。  
良質なたんぱく質やビタミン、ミネラルは免疫細胞を増やしたり、活性化させたりします。糖分や塩分の多い洋食よりも和食がオススメです。  
また、発酵食品や食物繊維は腸内環境を整え、免疫力を高めてくれます。



### 睡眠時間の確保



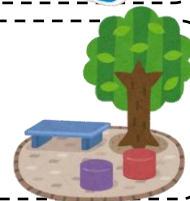
人間は眠ることで、体の細胞の修復を行ったり、疲れをとったりしています。  
睡眠時間を十分に確保し、免疫細胞を活性化させましょう。  
中学生に必要な睡眠時間は8時間です。



### 適度な運動



運動をすると筋肉の発熱により体温が上がり、血行が良くなります。  
血行が良くなることで、全身に必要な栄養が届きます。



### よく笑う



笑うと免疫細胞が活性化されます。

また、血行が良くなり、ストレスに関するホルモンが減って、心が穏やかになるなどの効果もあります。



## 保護者の皆様へ

### 毎日の健康観察をお願いします

11月に入り、寒暖差の影響もあるのか、県内では新型コロナウイルス感染症が増加傾向にあります。また、寒暖差が大きいこの時期は、疲れが溜まりやすく、免疫力が低下します。お子さまの生活習慣や毎朝の体温・健康の確認を引き続きお願いいたします。

