

ほけんだより 12月②

2023.12.15 鮫川中学校
発行責任者：校長 角田敏文
文責：養護教諭 角田千紘

免疫の話

「免疫」とは、病気の原因となる菌やウイルス等から体を守る仕組みのことです。手洗い・消毒・マスクの着用等の感染症対策でどんなに気を付けていても、体の中に菌やウイルスが入ってしまうことがあります。免疫力の高い人は、体に入った菌やウイルスから身を守り、健康を維持できます。免疫力は生活習慣や食事などで、高めることができます。

冷え知らずで免疫力UP

★冷えは万病の元

体温が1℃上がると、免疫力は5～6倍高まるそうです。逆に1℃下がると、免疫力が30%下がると言われています。人の体にとって「冷え」というのは良くありません。また、冷えは体だけでなく心にも不調を招くと言われています。

冷えから起こる不調

❶ 体

頭痛、首や肩のコリ、腰痛、倦怠感、肥満

❶ 美容面

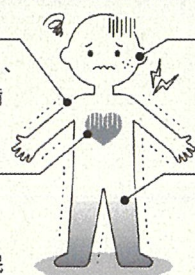
肌のくすみ、たるみ、かさつき

❶ 心

やる気が出ない、気分が落ち込む、イライラする、不眠

❶ 免疫力

体温が低下することで免疫力が落ちてしまう可能性も…



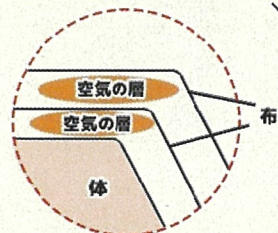
冷え対策① 3つの首をあたたくする

3つの首とは、**首・手首・足首**です。首・手首・足首は体表近くに太い血管が通っており、外気の影響を受けやすい場所です。ここを温めることで身体全体が早く温まります。また、人間の身体は、上半身よりも下半身の方が冷えています。体内の約70%の水分が下半身に集中しているからです。冷え性改善には下半身を温めることが重要です。お腹を温める腹巻きや、膝下の長い靴下がいいですね。



冷え対策② 重ね着で「空気の層」を作る

重ね着をすることで、空気の層がいくつもでき、そこに熱が蓄えられるため温かくなります。そのため「下着→半袖シャツ→セーター→制服」など重ね着をしてみてもいいかもしれません。



⚠ 注意

最近では温かさを重視した下着が多く売られています。冷えを防ぐためにはとても便利ですが、なかには肌トラブルを引き起こす人もいます。原因は、下着が保温効果を発揮するのに肌の水分を使用し、肌が乾燥してしまうからです。保湿するクリームなどを塗って肌を乾燥させないようにしましょう。



食事で免疫力UP



緑黄色野菜・舞茸

体の防衛機能をアップさせる。



発酵食品

腸内環境を整える。



たんぱく質を含む食材

免疫細胞を作ったり、活性化したりする。



ニンニク・玉ねぎなど

基礎代謝を上げる。



睡眠の話

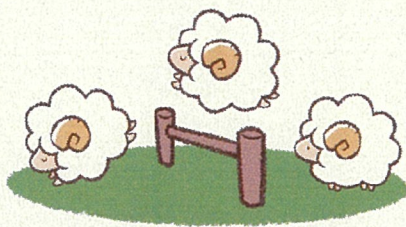


成長期のみなさんにとって、睡眠はとても大切なことです。特に、睡眠の質が重要になります。熟睡することで、成長ホルモンが分泌されたり、記憶が定着したりします。右側の項目にチェックが付いた人は、十分に睡眠がとれていない可能性があります。自分の睡眠について振り返ってみましょう。

こんなことありませんか？

- ☐ 寝付きが悪い
- ☐ 夜中に何度も目が覚める
- ☐ 一度起きた後、なかなか寝付けない
- ☐ 早朝に目が覚めてしまう
- ☐ 睡眠時間の割に熟睡感が感じられない

快眠のコツ



①寝る・起きる時間を一定に

夜更かしや寝坊、昼寝のしすぎは体内時計を乱すので注意が必要です。平日、休日の就寝・起床の時間差は2時間以内にして、リズムを崩さないようにしましょう。



②朝太陽の光を浴びる

太陽の光には、体内時計を調節する働きがあります。



朝起きて太陽の光を浴びると、自然と夜に眠くなり、良い睡眠につながります。

③適度に運動をする

ほどよい体の疲れは、心地よい睡眠につながります。ストレッチや散歩など適度に体を動かしましょう。ラジオ体操がお勧めです。



④寝る前に心身をリラックス

ぬるめのお風呂にゆっくり入ったり、音楽や読書など好きなことに触れる時間を作ってみてください。



⑤眠りやすい環境をつくる

寝具や照明を自分に合ったものにしましょう。睡眠には室温20℃前後、湿度40～60%が良いとされています。



睡眠のウソ？ホント？



1 日本の学生は

世界一睡眠時間が短い

→日本人の平均睡眠時間は約7.4時間。8時間以上の国が多いなか、日本は世界一短いことで有名です。小学生から高校生までの「夜更かし」の時間も世界一長いそうです。

ホント

2 昼寝をすると、夜眠れなくなる

→15時頃までの、30分程度の昼寝なら大丈夫です。眠気が解消され、頭もスッキリします。しかし、夕方以降に1時間以上の昼寝をすると夜の眠りに影響が出ます。

ウソ

3 平日の睡眠が足りないときは

休日にたくさん寝れば良い

→人は必要な睡眠時間を毎日とる必要があります。まとめてとることは意味がありません。また、休日に朝遅くまで寝ていると、体内時計が乱れ、寝る時間が遅くなってしまいます。

ウソ

4 睡眠不足だと太りやすい

→睡眠が不足していると、食欲を高めるホルモンが活発になります。そのため、味の濃い食べ物が欲しくなったり、食べ過ぎたりしてしまいます。

ホント