

保健だより



いよいよ2学期が始まりました。みなさん充実した夏休みを過ごせましたか？

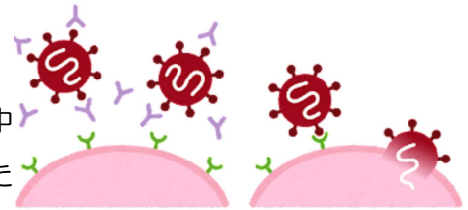
夏休み明けのこの時期は思った以上に疲労がたまり免疫力が低下してしまうかもしれません。

学校行事が多い2学期を楽しむために、みなさんで免疫力を高めていきましょう。

そこで今回の保健だよりでは「免疫力と食生活の関係について」「食事の栄養バランスについて」を紹介します！
今月号担当：2-2（高橋奈央・高橋夏美） 1-2（提橋華音・清水菜々美）

まずは「免疫」のお話から・・・

免疫とは私たちの体に備わっている防衛本能のことで、空気中に含まれる細菌やウイルス、カビなどの病原体が体内に侵入した際に、病原体の活動を防御するために働く機能のことを言います。白血球がその働きを担ってくれていることは、生物で勉強しましたよね!? その大変ありがたい免疫の機能を下げってしまう生活習慣があるのです!!



免疫力を下げってしまう要因とは？

1. 運動不足や運動過多

現代は交通網の発達やインターネットの普及により多くの人が **運動不足** になってしまっています。

また、**運動不足** だけではなく **運動過多** も体のストレスとなって免疫力低下につながってしまいます。



2. 生活リズムの乱れ

テスト前などは睡眠不足になってしまう人が多いと思いますが、**睡眠不足** や **睡眠リズムの乱れ** は体の不調を引き起こします。**生活リズムの乱れ** た状態が続くと免疫力が下がり、がん、糖尿病や脳卒中などの生活習慣病、うつ病、感染症などにかかりやすくなってしまいます。

3. 感染症が発生しやすい環境



「新型コロナウイルス」「SARS や MARS」「パンデミックインフルエンザ」などの感染拡大は、交通網の発達で多くの人や動植物が簡単に広範囲に移動でき、そのスピードが速まったことなどが背景にあります。

昔と比べて衛生環境がよくなり、**雑菌に触れる機会が減っている** ことも免疫力の低下の要因と言われ、日本を含む先進国でアレルギー疾患が増えているのも、衛生環境が良くなったことが大きな要因の一つだと言われています。

4. 食生活の偏り

食生活の偏りにより **タンパク質が不足** してしまうと、免疫力の低下につながります。免疫を強化してくれる抗体やリンパ球とタンパク質との関係が深いことが理由です。体を健康な状態に保ち、感染症にかかりにくくするためには、免疫力を高める食材を積極的に取り入れながら、日頃から栄養バランスのいい食事を摂ることが大切です。

免疫力アップのためにできることは？

○体温を上げましょう！

体温を上げると血液の流れが良くなり免疫力が上がります。免疫機能をもった白血球が体中をめぐることで異物を発見し、駆除してくれるのです。体温が下がり血流が悪くなると、その働きも悪くなってしまいます。アイスやジュースなどの冷たい飲食物を取りすぎると体温が低下してしまうので、注意してくださいね ♥♥♥



体温を上げるには、40℃位のお湯に5～10分浸かると良いでしょう。シャワーだけでなく湯船に浸かりながら循環の悪くなりやすい足や足首をマッサージしてあげると疲れも取れますよ ♥♥♥

○バランスの良い食事を心がけましょう！



1日3回、栄養バランスの取れた食事を取り続けることが大切です。「主食」のご飯などをベースに、魚・肉・卵・大豆食品などの「主菜」、野菜やきのこ、海藻類などの「副菜」を揃えると色々な食材を取ることができ、自然と栄養バランスが整います。また、発酵食品には腸内の悪玉菌を抑制する働きがあるため積極的に取りましょう。

参考までに・・・三大栄養素（タンパク質、脂質、炭水化物）のエネルギー摂取量に占める割合の目標量はタンパク質が13~20%、脂質が20~30%、炭水化物が50~65%です。

○よく噛んで、免疫力アップ ↑↑↑

唾液には抗菌作用があり、分泌量が多いと病気になりにくいことが分かっています。また、唾液の分泌量は噛む回数にほぼ比例しているのです。しっかりと噛んで食べることは、免疫力を上げることに繋がっています。

夏休み中、大きな病気や怪我、 交通事故などはありませんでしたか？



上記に該当する場合は、必ず担任の先生に申し出てください。また、**学校管理下においてケガなどを負った場合は**、スポーツ振興センターの災害共済給付金制度が適用されますので、保健室まで書類を取りに来てください。

すでに災害共済給付金の請求手続きを行っている人は、休業中に医療機関で作成してもらった用紙を早めに保健室に提出してください。

必ず手渡しで提出 してくださいね。

