

武雄市立武雄中学校学校便り

叶武



NO. 24 令和3年2月15日
〒843-0024
武雄市武雄町大字富岡11606番地
TEL 0954-22-4105
文責 校長 熊野辰未

学校教育目標 「高い志と誇りを持ち、心豊かで輝く生徒の育成」

1月12日の「ほけんだより」に新型コロナウイルス感染症+インフルエンザ予防！の【感染予防に大切なことは】として、以下の6点のことが掲載されていました。再度確認をお願いします。

- 1 3密を避ける。
- 2 こまめに手洗いや消毒をする。
- 3 換気をする。
- 4 マスクをつける。
- 5 栄養バランスの良い食事をする。
- 6 早く寝て、十分に睡眠をとる。

上の大切なことの5、6において、**免疫の働きを高めるために栄養バランスの良い食事、十分に睡眠をとることが述べてあります。**

《免疫力を高める鍵とは》

免疫力を高めるための鍵として、日本予防医学協会の「健康づくりかわら版」2020年4月号に以下のような内容が掲載してありました。紹介します。

その1 「睡眠の質を高める」

質のよい睡眠は、リンパ球の増加や細胞の成長や修復、疲労の回復、自律神経を整えることにもつながります。

睡眠の質を高めるためには、体内時計を整えるために出来る限り起きる時間と寝る時間を一定にする、就寝前の入浴、寝る前に携帯電話やパソコンなどの光を浴びない、起床時にはカーテンを開けて日光を取り込む、運動を取り入れるなどがあります。

その2 「ストレス解消と笑いを取り入れる」

過剰なストレスは、自律神経のバランスを崩しやすくなります。

ストレスは溜めこまないように、話す、趣味を行う、ストレッチや軽い運動を行うなど日々の生活の中で解消していきましょう。また、笑うことで脳の中に鎮静作用のあるホルモン分泌が促されるなどの効果もあります。

その3 「体を冷やさない、温める」

体温が低いと免疫細胞の働きも弱まると言われています。

お風呂では湯船に浸かる、靴下やストールなどを活用する、温かい飲み物を飲むなどして、温めることを意識してみましょう。

その4 「適度に体を動かす」

体を動かすことで体温の上昇にもつながる他、自律神経のバランスを整え、リンパ球を増やす力も高くなります。

軽いストレッチや散歩、ウォーキング等、無理のない範囲で楽しみながら体を動かすようにしましょう。

その5 「1日3食、バランスの良い食事を心がける」

バランスの良い食事のポイントは、下記の3つの要素が食卓に揃っているかということです。

- ・主食…炭水化物（ご飯など）
- ・主菜…タンパク質（肉・魚・卵・大豆製品など）
- ・副菜…ビタミンやミネラル類（サラダ・煮物など）

不足しがちな栄養素を補給するために、おかずとなる副食の種類を一品増やす、野菜を増やし食事に彩りを加える（理想：白・黒・赤・黄・緑の5色）などを意識してみてください。

また、朝食は体温の上昇や基礎代謝量を上げる効果や、体内時計を整える働きもあり、免疫力を高めることにつながります。

その6 「腸内環境を整える」

腸内の善玉菌は腸内を酸性にすることにより悪玉菌の増殖を抑え腸の運動を活発にし、病原菌による感染の予防につながります。また、善玉菌自体を構成している物質が、免疫力を高めることも報告されています。

善玉菌を増やすため、ヨーグルト・納豆などのビフィズス菌・乳酸菌を含む発酵食品、野菜類や豆類、果物類に多く含まれているオリゴ糖や食物繊維の摂取などを意識してみてください。

以上、毎日の生活の中で免疫力を高める方法を列挙しましたが、できるだけ取り入れて免疫力を高めてもらえたらと思います。一番簡単な方法は、よく笑うことかなと思います。笑うと副交感神経が優位になって体がリラックスしますし、ストレス解消にも役立ちます。

「笑いは百薬の長」「笑う門には福来る」と言います。