

ほけんだより

1月号

大庄中学校保健室

R4.1.27



心と体の免疫力をUPしよう！

ウイルスに負けないためには、免疫力を上げることも大切。そのためには免疫細胞（リンパ球など）をしっかり働かせることがポイント。この細胞は、ストレスや睡眠不足、偏った食生活などに弱く、元気に働くためには以下の生活がお勧めです。参考にしてみてください！

●適度な運動や入浴●

免疫細胞が正常に働く体温は 36.5℃程度。そこから体温が 1℃下がると免疫力が 30%ほど下がるといわれています。1日10分程度でよいので、少し汗をかくくらいの運動をしたりお風呂にゆっくりつかる等、体を温める生活をしましょう。

●質の良い睡眠●

免疫に大きく関わるリンパ球は、眠っている間に多く作られます。特に受験生の皆さんは寝る間を惜しんで勉強している人も多いと思いますが、努めて睡眠時間を確保してください。

●腸内細菌を整える●

免疫細胞の約7割が腸内にいるそうです。効率よく消化吸収され、代謝をよくするためにも腸内環境を整える意識も必要です。ヨーグルトや納豆などの発酵食品を適度にとりましょう。

●よく笑う●

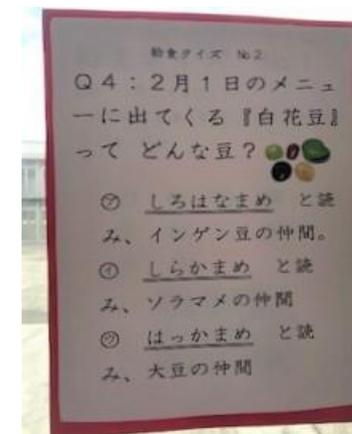
笑うと、リンパ球の一種の「ナチュラルキラー細胞（NK細胞）」の働きが活発になります。例え、作り笑いでもNK細胞が活発になり、笑った時と同じ効果が期待できるそうです。



私(庄司)は、看護学生時代に『ミラートレーニング』が日課でした。鏡を見て笑う練習をする事で使う表情筋を衰えないようにするためです。マスク生活が続き、表情筋が下がりがち。こっそり練習しておくといいですね。

食の知識を広げよう

給食がスタートして約2週間、さすが、小学校での経験もあり準備や片付けもスムーズにできるようになりましたね。食は私たちの命を支えるもの。食にも興味や関心を持ってほしいです。学習支援や放課後学習を担当されている池上先生が、下駄箱の奥の窓ガラスに『給食クイズ』を掲示してくださっています。なかなか難しい問題もあり、食の知識が広がりますよ！ぜひ、読んでみてね！



笑顔あふれる
スナキな1年になりますように



マスクの下は笑顔でいたいね

3学期が始まり、急速にコロナの感染拡大が広がっています。連日報道される感染者数を知ると、感染力のすごさに驚きますが、私達ができることは、何度となく伝えている基本の感染予防の徹底です。しばらく不安な日々が続きますが、4月からステップアップできるよう準備ができる3学期にしていきたいですね。制限された日常が続きますが、気持ちは前向きに乗りきりましょう。

体の不調を感じたら・・・無理をしないで

オミクロン株の特徴として、今までと比べて潜伏期間が短い（3日前後と言われている）感染が早く広がると言われています。また、症状も発熱以外に『のどの痛み』『鼻水・鼻詰まり・くしゃみ』『倦怠感』といった風邪に似た症状を発症する場合があります。症状が軽く、重症化しにくいとも言われていますが、持病のある方や高齢者にとっては危険なウイルスです。自分の体の異変をしっかりキャッチし、不調を感じたら、自宅待機をし症状を見て必要であれば受診をしてください。



保護者の方へ・・・登校についての確認

- ◆1月27日より、兵庫県も蔓延防止等重点措置が適用されることにより『同居家族に発熱等のかぜ症状が見られる場合』についても、登校は控えていただくこととなります。ご理解をお願いします。これまで通り、本人およびご家族のコロナ検査情報は、速やかに学校へ連絡をください。
- ◆コロナ関連の連絡のほか、大切な連絡をミマモルメで配信しており、現在の加入率は89%となっています。この機会に、ぜひ、ミマモルメ加入を検討いただきますよう、よろしくお願いいたします。



QRコードはこちら！