

# ほけんだより 1月

令和3年1月  
伊豆高原分校 保健室

2021年がスタートしました。新型コロナウイルス感染症対策による新しい生活様式が始まって約1年になります。まだまだ油断できない日々が続きますが、生活習慣を見直し、体調管理も大切にし、2021年を元気に過ごせるようにしましょう！

## 冬の学校生活で気をつけたい 毎日の体調管理と免疫力

感染症の原因となる細菌やウイルスは、気温が低く、乾燥した空気で活発に働くことが多く、例年、冬になると季節性のインフルエンザや風邪などの感染症の流行が見られます。さらに、今シーズンは新型コロナウイルス感染拡大も心配されるため、より一層の感染症対策が必要です。手洗い・マスク・三密回避などの新しい生活様式の徹底はもちろんのこと、自分自身の免疫力を低下させないための体調管理をおこないましょう。

### 私たちの体を守る

#### 免疫機能の仕組み

私たちの体には、細菌やウイルスなどの病原体を体内に侵入させない『粘膜免疫』と、体内に侵入してしまった病原体と戦う『全身免疫』という2段階の免疫機能が備わっています。



#### ① 粘膜免疫

目・鼻・口・腸など全身の粘膜で細菌やウイルスの侵入を防ぐ

#### ② 全身免疫

侵入した病原体を白血球が攻撃、発熱で攻撃

体調を維持するためには、『粘膜免疫』が大切！！

粘膜免疫の主役

## IgA

粘膜免疫で主体的に活躍している免疫物質です。IgAの分泌量は体を守る免疫の目安と考えられており、低下すると病気になりやすいと言われています。

### 免疫力が低下しやすい生活

今までとは違った学校生活や感染対策の徹底などで我慢することも増えている中、ストレスを感じたり、夜ぐっすり眠れなかったりすることもあるかと思います。過度なストレスは気持ちの余裕がなくなるばかりでなく、免疫物質IgAの分泌を低下させ、健康に悪影響を及ぼします。また、睡眠習慣も体調管理と深くかかわっており、睡眠時間が短く、眠りの質が悪い人ほど、風邪をひきやすいと言われています。普段から適度なストレス解消や、早寝早起きで睡眠のリズムを整えることがとても大切です。



## 免疫力を高める方法



適度な  
運動



規則正しい  
生活リズム



笑う



栄養  
バランス



温める



乳酸菌

## 体調管理のための栄養補給

### 冬に積極的に摂りたい栄養素

#### たんぱく質

細菌やウイルスが体内に侵入することを防ぐ免疫物質をつくる栄養素です。



#### ビタミンC

白血球の働きを助けることにより、ウイルスの増殖を防ぐたんぱく質の生成を促進する働きがあります。



#### ビタミンD

免疫機能を調節し、風邪やインフルエンザなどの感染症の発症・悪化の予防に効果的です。



### 乳酸菌もおすすめ

体を守る免疫機能が集中している「腸」。その大切な腸を整える力を持っているのが、乳酸菌です。植物由来の乳酸菌は、継続的に摂取することで唾液中のIgA分泌量が増加することが確認されていて、風邪にかかりにくくなると言われています。

ヨーグルトなどの乳製品だけでなく、発酵食品（味噌、キムチ、ぬか漬けなど）にも多く含まれていて、特にキムチは、ヨーグルトと同じくらい乳酸菌を含んでいます。

