

保健だより



冬休みがはじまります。
2週間足らずの短い期間
ではありますが、年末
年始はイベントも多い
と思います。少しでも
リフレッシュできますよ
うに！すこやかに新年を
お迎えください☆

2学期お疲れさまでした！

体育大会、球技大会、修学旅行...様々な行事があり、期間も長い2学期がもうすぐ終わります。みなさんお疲れさまでした。11月中旬からは全国的にインフルエンザが流行し、静高でも学級閉鎖の対応を行いました。発熱を伴う保健室利用者の増加により、「少し休みたい」「相談がしたい」と

いった理由で保健室へ来てくれた人に、感染防止のため保健室の利用を遠慮するようお願いすることも多く、大変心苦しい日々でした。おかげさまで11月中には校内の感染状況は落ち着いて、2年生は全員で修学旅行へ出発することができました。生徒の皆さん、保護者の皆様のご理解ご協力に感謝申し上げます。引き続き感染症が心配な日々が続きますが、せっかくの冬休みです。充実した時間を過ごせるように、ぜひ体調管理をお心がけください。体調管理のポイントとして、今回は保健厚生委員から、「免疫力」に関する情報提供です。



少し前の鮮やかな銀杏です

免疫とは？

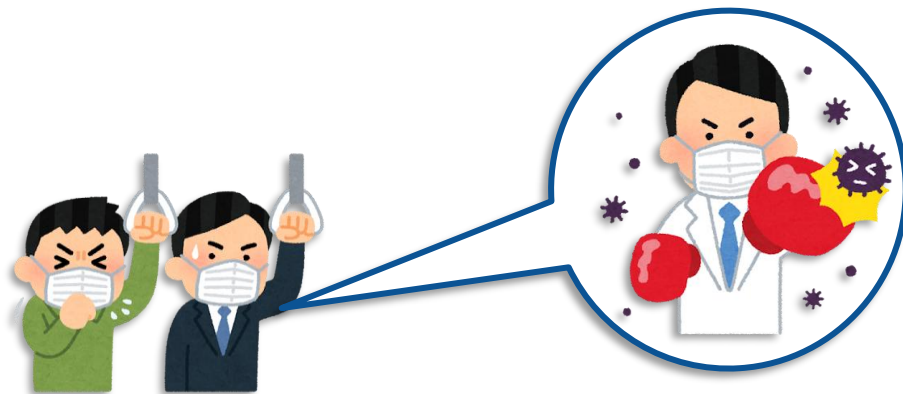


私たちの体は、毎日たくさんのウイルスや細菌にさらされています。

それでも健康でいられるのは、「免疫」という体の防御システムが働いているからです。

免疫には、大きく分けて2つのしくみがあります。まず、外からの異物を最初に攻撃するのが「自然免疫」です。皮膚や粘膜、白血球などが関わり、敵を素早く見つけて排除しようとしてくれます。それでも対処できないときに出勤するのが「獲得免疫」(ワクチンなど)です。こちらは、過去に体内に入ってきた病原体の情報を記憶し、より正確で強い攻撃を加えることができます。

このように免疫は、見えないところで毎日私たちの健康を守ってくれています。まずはその存在を正しく知ることが、**健康づくりの第一歩**です。



免疫力の低下とその影響

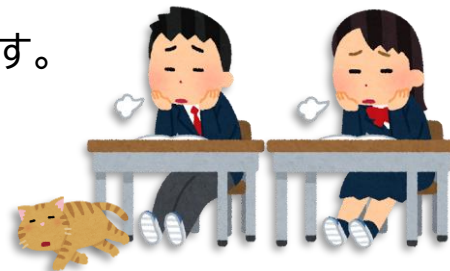
免疫のはたらきは、日々の生活習慣に大きく影響を受けています。睡眠不足、偏った食事、運動不足、過度なストレスなどが続くことで免疫力が低下しやすくなります。

免疫力が下がると、風邪をひきやすくなったり、治りにくくなったりするだけでなく、体がだるい、疲れやすい、気分が落ち込むといった不調も

現れることがあります。また、肌荒れや口内炎など、**日常的な小さなトラブルも免疫力低下のサイン**であることがあります。

特に高校生は、テストや部活動、人間関係などで知らず知らずのうちに心と体に負担をかけていることも。体調を崩しやすいときは、免疫のバランスが崩れているサインかもしれません。

「なんとなく不調」が続くときは、生活を見直してみましょう。体の声に耳を傾けることも、健康を守る大切な力です。



免疫力を保つ生活習慣

免疫力を高めたり保ったりするためには毎日の生活習慣が大切です。
以下のポイントを意識して、できることから少しずつ取り入れていきましょう。

- 十分な睡眠をとる(7~8時間が目安)
- 毎日3食、バランスよく食べる
- 朝ごはんをしっかり食べる
- 野菜・果物・発酵食品(ヨーグルトなど)をとる
- 適度な運動をする(軽いストレッチやウォーキングなど)
- 湯船につかって体を温める
- ストレスをためすぎない(気分転換や深呼吸を)
- 笑う・話すなど楽しい時間をもつ



文責 保健厚生委員

