



ぽっかぽか

R4. 1. 28

No. 15

(保健だより) 下仁田中 保健室
生徒・保護者向け

新型コロナウイルス（オミクロン株）の感染が拡大してきています。近隣の学校では、休校や学級閉鎖の措置をとっているところもあります。

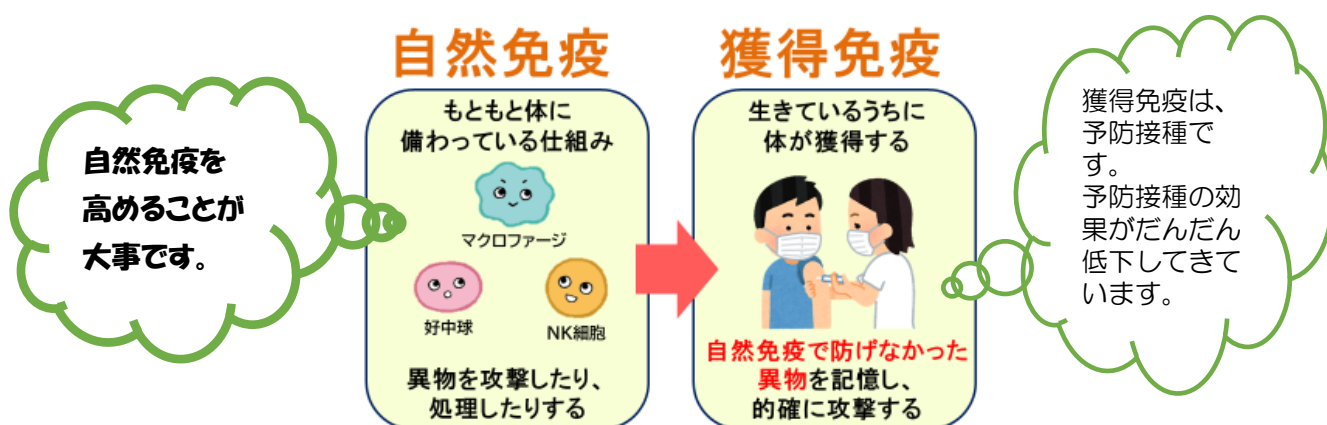
3年生は、公立前期試験が目前にせまってきました。元気な状態で、今までの頑張りの成果を発揮してもらいたいと願っています。

免疫力を高めよう！

「マスクをして、手洗いも、換気もしていたのに、どうして新型コロナウイルスに感染してしまったのだろう。」そんな声も耳にします。

人は、免疫力が下がっている時に、感染してしまうことがあります。

そこで、免疫力を高める方法を、紹介します。



その1 バランスの良い食事が1番



朝ごはんの内容を大事に考えてください。



油揚げ とろけるチーズ 枝豆 しらす

たんぱく質たっぷり簡単メニュー

<私のおすすめメニュー>

・油揚げの上に、枝豆、しらす、とろけるチーズをのせ、オーブントースターで焼きます。お醤油を少したらして食べるとおいしいです。

たんぱく質

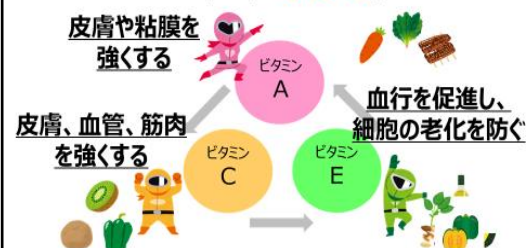
★ **体をつくる材料**

★ **免疫細胞の材料**

免疫細胞そのものの働きを良くしてくれる

ビタミン

免疫力UPの効果が期待できる『**ビタミンACE**』



その2 質の良い睡眠・規則正しい生活

免疫力を上げるには、質の良い睡眠をとることも重要です。

睡眠中は副交感神経が優位になり、心も体も緊張状態から解き放たれてリラックスするため、免疫細胞が非常に活発になります。

質の良い睡眠とは、「途中で目覚めることなく朝まで安眠できる」「目覚めがよく、起きてすぐに動ける」「日中に眠気が出ない」などの条件を満たす睡眠です。質の良い睡眠をとるには、下のようなことを心がけると良いと言われています。

- 毎日同じ時間に目覚め、同じ時間に寝る（早寝・早起き）
- 朝日を浴びる
- 朝食をしっかりとる
- 寝る2～3時間前に入浴を済ませる
- 寝る直前に食べない
- 寝る前にTVやスマートフォンを見るのをやめる
- 睡眠時は室内の温度や湿度を快適に保つ



その3 よく笑う。

免疫力を上げるための1番簡単な方法は、よく笑うことです。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。

また、IgA抗体という体内に侵入してきた異物にくっついて無力化する免疫物質があるのですが、笑うと体内のIgA濃度が上昇し、免疫を高めるという研究結果もあります。



『笑いのある、笑顔で溢れる学校』って、素敵ですね。きっと新型コロナウイルスに負けない学校だと思います。

先日、ある生徒に「将来の夢は？」って聞いたら、「お笑い芸人になることです。だから、一日一回、人を笑わせています。」と答えてくれました。その答えを聞いて、先生はとても嬉しかったです。