ほけんだより12月

釧路市立桜が丘中学校 保健室　２０２５．１２．０１

2学期もいよいよ終わりに近づいてきました。先週まではインフルエンザ等による学級閉鎖もありました。感染症の流行がかなり広がっていますので、手洗いうがいや生活習慣を見直すなど、自己免疫を高めましょう！

～免疫力を高めよう！～

いよいよ、冬本番！皆さんも、ご存知のとおり感染症が大流行しています。すでに罹った人もまだ罹ってない人も、気をつけながら生活をしましょう。今回のほけんだよりで「免疫」について記載します。

免疫とは

免疫力とは病原菌やウイルス等の外敵の侵入から体を守ったり、体内にできた害をもたらす細胞を除去する自己防衛反応のことで、病気から体を守る働きのことです。

免疫力低下の原因

◉睡眠不足　・・・人の体は、寝ている間に体の損傷を修理し、疲労を回復させますが、睡眠が少ないと体の回復力が低下し、免疫細胞の数も減少します。

◉偏った食生活・・・免疫細胞の大切な材料であるアミノ酸が含まれる良質のタンパク質が不足すると、免疫細胞も少なくなったり、弱くなったりします。また、各種ビタミンやミネラルが免疫細胞の働きを強化しますが、こういった栄養素が不足しがちな外食や偏食が続くと、免疫力が低下します。さらに、腸内環境も免疫力に影響します。便秘気味の人は悪玉菌が繁殖するため免疫力が低下します。

◉ストレス　・・・持続的な強いストレスを受けると、脳からストレスに反応してステロイドホルモンや神経伝達物質が分泌され、細胞の働きを低下します。

◉低体温　・・・平均体温が1℃下がると免疫力は40％程度下がると言われています。

◉過度な運動　・・・毎日激しいトレーニングを積み重ねていると、疲労の蓄積や炎症反応の繰り返しによって免疫力が低下してしまうと言われています。

免疫が低下すると～

★初期症状：口内炎やヘルペス、肌荒れが目立ってきます。

★中期症状：花粉症やアレルギーも免疫力に関係しており、アレルギーの症状が出たり、風邪やインフルエンザにもかかりやすくなります。

★後期症状：悪化するとがんや白血病、心臓疾患、糖尿病などの危険リスクが高い病気にかかってしなう可能性が増えてきます。

免疫力を高めよう～

大事なのは、生活習慣の見直しです。免疫力を高めるためには、今一度自分の生活習慣を見直し明るく元気で楽しい学校生活を送りましょう！