



# ほけんだより 5月

揖保川中学校 保健室  
2020年5月11日

暖かい日が続き、外に出て友達と遊びたい気持ちも高まってきているのではないのでしょうか。臨時休業の延長のお知らせを聞いてガッカリした人も多いと思います。残念な気持ちはありますが、感染予防を心がけ、家での時間を充実させましょう。

感染症の予防のために、3つの密を避けることや手洗い・うがい、マスクの着用など様々なことを心がけていると思います。ニュースなどで「免疫」という言葉もよく聞きますね。今回は「免疫」の仕組みについて紹介します。

## 免疫ってなに？

免疫とは、からだの外部からの侵入者である抗原（細菌やウイルスなど）に対して、免疫細胞などが「自分」と「自分でないもの」を識別して、からだを守る仕組みのことです。免疫細胞が「自分でないもの」だと判断すれば、攻撃をはじめます。私たちの身体の中では日々、侵入者（細菌やウイルスなど）と免疫細胞との戦いが繰り返されています。しかし、免疫細胞はいつでも勝てる訳ではありません。睡眠不足や栄養不足、疲れなどによって免疫力が下がっていると、免疫細胞たちの働きも弱くなり、侵入者（細菌やウイルス）に負けてしまいます。日頃から免疫力を高めておくことが感染症予防につながります。



## 免疫力アップ！ 食事のポイント

### ① バランスのとれた食事

ある特定の食品を食べれば免疫力があがるというわけではありません。個人差もあります。バランスよく食べる事が大切です。

臨時休業中は、昼食作りなど料理に挑戦するチャンスでもあります。裏面の食事バランスガイドを参考にしながら、自分で献立を立てて作ってみるのも楽しいかもしれません。

### ② 抗酸化作用（ビタミンA・C・E）を積極的にとる。

抗酸化作用（ビタミンA・C・E）は、免疫細胞の強化に必要な栄養素です。これらの栄養素も意識して取り入れましょう。ビタミンA：レバー、うなぎ、緑黄色野菜など ビタミンC：緑黄色野菜、果物、芋類 ビタミンE：魚介類、ナッツ類

### ③ 発酵食品や食物繊維をとり、腸内環境を整える。

腸には全身の免疫細胞の約70%が存在すると言われています。そのため腸内環境を整えることで、免疫力のアップにつながります。

- ・発酵食品：ヨーグルト、チーズ、納豆、みそ、漬物など
- ・食物繊維：海藻類、キノコ類など

### ④ 身体を温めるものをとる。

体を温め、血流をよくすることで免疫細胞の働きが活発になります。しょうが、にんにく、とうがらしなど



**乱れた食生活や睡眠不足、ストレス、運動不足などによっても免疫力は低下します。**

**食事だけではなく、日頃の生活を振り返りコロナに負けない身体をつくろう！**

