



保健だより 3月



鹿嶋市立平井中学校 令和2年3月5日発行 No.11

保健目標：耳を大切にしよう・一年間の健康生活の反省をしよう
安全目標：安全な生活の反省をしよう

卒業おめでとう！別れの春・出会いの春…

新型コロナウイルスの感染拡大防止対策として、3月6日から春休みまで臨時休業となります。急遽決定したことで、みなさんもびっくりしたと思います。長い休みとなります。ひとりひとりが感染予防に努め、4月には皆そろって元気に新年度を迎えたいですね。



免疫力をアップさせよう！！



免疫とは、人が脈々と命をつなげていく上で獲得した、欠かすことのできない優れたシステムです。人類の歴史は、飢えと感染症との戦いであったと言っても過言では無いでしょう。

免疫の力と、簡単に言えばパトロールする警察官の数や捕まえる能力、警察無線などとも言えます。免疫細胞の主体をなす白血球ですが、これらには役割分担があり、死んだ細胞を排除する係、侵入者の存在を通報する係、攻撃を指示する係、細菌を直接攻撃する係、ウイルスの抗体を作る係、ガン細胞を排除する係など、複雑な動きを日々休みなく行っているお陰で、私たちは病原体を意識することなく元気でいられるのです。

では、免疫力を高めるためには、どうしたら良いのでしょうか？免疫力を高めるには、身体の中の「腸」がポイントとなります。人の免疫細胞の約6～7割は、腸の中で生きています。これらの免疫細胞は、口を通して体内に侵入してきた病原体である細菌やウイルスの働きを食い止める役割をします。腸内の免疫細胞は、良質な腸内細菌（善玉菌）によって強くなります。つまり、腸内細菌の動きを良くし、免疫細胞の活性化につながれば、免疫力を高めることとなります。

長い休み、食生活が乱れすぎないように注意しましょう！
食事を自分でつくってみよう！
家庭科の調理実習などで学んだ知識を生かすチャンスですよ！

今年度の保健室利用状況



保健室から…

突然の休業措置により、お子さんも保護者様も、生活面と健康面において色々としんどが出てくることと思います。生活リズムが大きく乱れぬよう、ご家庭でも皆で協力し合い、健康な毎日を過ごしてください。

