ほけんだより

12月

令和５年１２月１日
佐倉市立井野中学校
保健室

今年もあとわずかとなりました。冬休みはクリスマス・お正月と楽しい行事が続きます。体調を崩すことなく元気に過ごしたいですね☆　３年生は年が明けると、いよいよ入試本番。体調管理も入試を成功させる大きなポイントです。規則正しい生活を心がけたり、手洗い・うがいや衣服の調節をしたりして、しっかり体調を整えましょう。

食事を見直して免疫力をアップしよう！

★免疫細胞とは

免疫細胞（白血球）・・・好中球・マクロファージ・リンパ球など、様々な種類があります。

免疫細胞は、侵入してきた病原体をやっつけてくれます。
しかし偏った食生活を続けると、免疫細胞の働きは低下してしまいます。

免疫細胞の働きが低下すると、様々な病気にかかりやすくなってしまうんだよ。

働きのよい免疫細胞　　働きが低下した免疫細胞

どんなに気をつけていても、病原体の体への侵入を100%防ぐことはできません。しかし、**免疫細胞が活発に働いていると、病原体が体内に入っても感染または発症せず、健康に過ごせる可能性が高くなる**のです！

★食べ物の好き嫌い　していない？

好き嫌いによって栄養バランスが崩れると、腸内環境が悪化します。
免疫作用の８０％を腸内が担っているため、腸内環境の悪化により
免疫力は低下してしまいます。

★免疫力を高める食べ物を意識して摂ろう

腸内環境が整う食べ物 善玉菌を摂ることで悪玉菌とのバランスが整う	抗酸化作用のある食べ物 活性酸素の働きを抑えがんなどの病気や老化を防ぐ	体を温める食べ物 基礎代謝がアップし脂肪の燃焼がスムーズに進む
ヨーグルト・納豆・ぬか漬け・キムチなど善玉菌(乳酸菌・ビフィズス菌など)を多く含む食品を食べると、腸内環境の悪化を防ぐことができます。	緑黄色野菜・バナナ・豆・海藻などは、活性酸素の働きを抑制し免疫細胞を働きやすくします。 **※活性酸素とは** 体内でエネルギーを作り出す過程でできる。酸化力が強いため、増えすぎると体に悪影響を及ぼす。	しょうが・にんにく・にんじん・とうがらし・ネギ類などは、血液の循環をよくする、内臓を温めて代謝を上げるなどの効果があるため、体が芯から温まります。

解熱剤はむやみやたらと服用しない方がよい!?

発熱するのは何のため？

病原体の侵入を受けた体にとって、体温が高い方が病原体と戦う上で有利なのです。

「発熱」は、体内の免疫細胞が戦闘モードに入った証

病原体との戦いが始まると、脳の体温調節中枢が「体温を上げるように」という指令を出します。
この指令にもとづいて、皮膚の血管を収縮させたり、汗腺を閉じて熱が体外へ出ていくことを防いだり、筋肉を震えさせるなどして、体は熱を発生させます。

病原体のせいで熱が出るわけではなく、脳が体に指令を出して熱を上げていたんだね！

発熱すると、体にとってどんな利点があるの？

①病原体が増えるのを抑える。
かぜなどのウイルスは、低温の方が繁殖しやすいという性質をもっているため、体温が高くなるとウイルスの増殖は抑制されます。

②免疫細胞の働きが活発になり、免疫機能が高まる。
侵入した病原体を撃退する作用が活発になります。

体温が高くなりすぎると、体力を消耗したり、臓器に悪影響を及ぼすことがあるため、病院で解熱剤が処方されることもあります。
そのような場合を除いて(特に微熱程度の場合は)、解熱剤を自己判断で服用することは、なるべく控えることをお勧めします。

生活リズムを整えて冬休みを充実させよう★

冬休み中は、クリスマスやお正月など楽しいイベントがたくさんあるため、多少の夜更かしや朝寝坊は仕方がないと思いますが、**一度崩れた生活リズムを元に戻すまで、早くても一週間はかかる**と言われているため、注意が必要です。

せっかくの冬休み♪ 昼間に眠くて元気に過ごせないなんてもったいない！

令和６年１月９日★ 元気に登校できるよう、調整しながら過ごしましょう！