



体内マスクで免疫力アップ!

全国で発熱や口の中に水ぶくれができる「ヘルパンギーナ」、熱やせきなどかぜのような症状が出る「RSウイルス」に感染する子どもが急増しています。いずれの疾患も、特別な治療法やワクチンはなく、感染予防策としては、こまめな手洗いや、咳エチケットが大切です。コロナ禍の「マスク暮らし」で感染症への免疫力が大きく落ちたことも要因の一つだそうです。

そもそも人間の体は、体内に入ってきたほとんどのウイルスは体が勝手に排除し治してくれる免疫機能が備わっています。ただ、この機能はウイルスが入ってくることで活性化して、より強くなっていくのですが、コロナの感染が続いていた間にはマスクやアルコール消毒でウイルスにさらされる機会が少なかったことから、今、その機能が低下してしまっているのです。

今、マスクの着用が個人の判断にゆだねられることとなってマスクを外す人が多くなりました。そうした中、最近「体内マスク」という言葉をしばしば耳にするようになりました。体内マスク、すなわち体にもともと備わっている免疫機能は毎日の生活の過ごし方一つでその力をアップさせることができます。一番大切なことは、毎日しっかりと睡眠を取るということです。体をコントロールしているのが自律神経で、早寝早起きをしっかりとすると自律神経の機能を高めて免疫力もアップするのです。あとは食事です。全ての栄養素を1日3食バランスよく食べることが大切ですが、その中でも特にビタミンがよく摂れる緑黄色野菜、腸内環境を整えて善玉菌を増やしてくれる納豆やヨーグルト、味噌などの発酵食品を摂取するようにすると免疫力を高めるのに役立つそうです。

既存の感染症に、あまり神経質になる必要はないのですが、自身の「体内マスク」を強化し、外から帰ってきたときや食事前には手を洗う、感染したときは、不要不急の外出を控え、治るまでしっかりと体を休めることが一番だと思います。自分にできる予防法を身に付け、感染症を正しく恐れ、対応できるようになって欲しいと思います。

朝から思い出した名言

ムラサキ朝会で子供たちに「心が変われば行動が変わる 行動が変われば習慣が変わる 習慣が変われば人格が変わる 人格が変われば運命が変わる」と話をしたことがありました。朝から職員にそのことを尋ねられ、思い出したところでした。この名言はアメリカのウイリアム・ジェームズの言葉であるとか、ヒンズー教の教えとかガンジーの言葉とも言われています。この「心が変わる」というのは、とても難しいことなのですが「役割・目標」ができること意外と変わるものです。例えば、社会人になって急にしっかりする人がいます。また、何かのリーダーになった途端に力を発揮する人がいます。これは、役割や使命感によって「心」が変化をした結果です。そうなるかあとは、スムーズに行動が変わり習慣も変わっていきます。

考えてみれば学校は、役割や目標がたくさん生み出せる場です。子供たちの運命をいい方向に変えていきたい、と朝から旗を振りながら思いました。

