



2023.10.17(火)
No. 67
文責 松永

「自分の健康は自分で守る」 ～十分な感染対策を！～

先週あたりから、本校でもインフルエンザ等による感染症による欠席者が増えてきています。感染拡大を防ぐために、学級・学年閉鎖の手立てをとりました。これまでだとインフルエンザの流行時期は、もう少し先でしたが、今年は違います。熊本市内の学校からも、感染の広がりが早く学級閉鎖をしたという話を聞いていました。本校も同様で、学級内に風邪気味と言う子がそう多くない状況でも、登校後に体調不良を訴えて早退したり、帰宅後に具合が悪くなったりするケースもあり、朝からの連絡で急に欠席者が増えているといったケースが目立ちます。罹患した場合には、早く回復するようにゆっくり休養することが大切です。まだまだ、これからも感染が広がることを心配しています。自分自身の健康を守るためにも、各自ができる感染対策を十分に行い、体調管理に注意するようにしてほしいと思います。

■感染症を防ぐには、「病原体を体内に進入させない」ことや「体内に進入しても病気を起こすまでに増殖させない」ことが主な対策です。

- ①マスク着用、咳エチケット
- ②こまめな手洗い
- ③室内ではこまめに換気と適度な湿度の保持
- ④十分な休養とバランスのとれた食事
- ⑤人混みや繁華街への外出を控える



■体の抵抗力を高めるために、十分な休養とバランスのとれた栄養摂取を日ごろから心がけましょう。

①運動をする

免疫系の細胞を刺激してくれる物質は、骨や筋肉からつくられることが分かってきています。適度な運動によって筋肉や骨が刺激を受け、免疫系の機能が落ちていた状態をもとに戻してくれるという働きが期待できるといわれています。

②体温を高める

運動や入浴などで体温が上がる状態をつくるようにするのがいいそうです。体温が少し上がると、免疫細胞が動きやすくなります。風邪をひいたときに熱が出るのは、免疫細胞ががんばっているという意味に捉えることもできます。体温が上がると血流やリンパの流れがよくなり、その流れにのって全身をパトロールする免疫細胞が、侵入してきたウイルスを捕まえやすくなります。



③バランスのよい食事と、腸内環境への気遣い

1つの食品で免疫機能を高めることはできません。バランスのよい食事をしていけば、からだに必要な糖分、アミノ酸、脂肪分、ビタミンなどは十分摂れます。規則正しい生活に努め、食べ過ぎない飲みすぎないことを心がけることも大切です。



食べた食品が効率よく消化吸収され、代謝をよくするといった腸内環境を整える意識も必要で、発酵食品を適度にとるのもおすすめのことです。

