

# ほけんだより

令和7年1月31日（金）

川崎市立小杉小学校 保健室



12月にはインフルエンザや水痘などの感染症の発症報告が多くありましたが、1月に入ってから感染症の流行は少し落ち着いている状況です。しかし、まだまだ寒く乾燥した季節は続くため、手洗いやうがいや換気などの感染症対策に加え、免疫力を高めるために食事・睡眠・運動を意識した生活が大切です。日々の生活を意識して、風邪に負けない体を作っていきましょう。

## 免疫力を高める4つのポイント

### ① 食事

1日3回、栄養のバランスのとれた食事を続けることが大切です。免疫細胞のもと、タンパク質です。魚、肉、卵、豆腐はたんぱく質が多く入っています。野菜も免疫力を高めるので、好き嫌いせず食べるようにしましょう。



### ② 睡眠

免疫を高めるには、やはり早寝早起きが大切です。寝る前にゲームやスマホの光が目に入ると、脳は「まだ昼だ!」と勘違いしてしまい、良い眠りができなくなります。寝る2時間前にはやめるようにしましょう。



### ③ 運動

運動をすると、筋肉が動いて体温が上がります。体温が1℃上がると、免疫力がなんと5~6倍になると言われています。外で遊んでみたり、休日には家を出て、日の光を浴びながら活動してみましょう!



### ④ 笑顔

免疫力アップ!

笑うと、体に侵入したウイルスや細菌をやっつけてくれるナチュラルキラー細胞がパワーアップ! 風邪などにかかりにくくなります。

笑って体も心も元気

自分もみんなも幸せに!

笑うと、脳から幸せホルモンが分泌されてプラス思考に。笑っているあなたを見た周りの人もきっと笑顔になります♪



1 体にウイルスが入って来ると

2 自然免疫チームが来て戦います

3 知らせを受けた獲得免疫チームもかけつけて戦います

4 ウイルスをやっつけると獲得免疫チームは次の侵入に備えます

「免疫」が活躍しています。

みなさんの体の中では、病気から体を守るために

記録したからまた来て大丈夫だ!

**自然免疫** 病原体をいち早く認識して攻撃する、人にもともと備わっているしくみ

**獲得免疫** 一度侵入した病原体を記憶して、次に侵入した時にいち早く対応するしくみ