

# ほけんだより

令和8年 1月号  
下作延小学校 保健室



寒さが厳しくなり、体調を崩しやすい時期になってきました。下作延小学校でも、インフルエンザや体調不良の報告が少しずつ増えています。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、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、よ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!



**免疫、大活躍!**

みなさんの体の中では、「免疫」が活躍しています。

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

「行くぞー!」

「倒したぞー!」

「記録したからまた来ても大丈夫だ!」

「おー!」

「ウイルスをやっつけろ!」

「おやおお大暴れするぞー!」

**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