

令和2年3月13日

免疫力を高めよう！！

家庭科

皆さん、休校中の生活はいかがですか。生活のリズムが乱れ、体調が悪くなっているませんか。連日新型コロナウイルスに関するニュースが様々な媒体で流れていますが、情報の真偽について慎重に考えてほしいと思います。

新型コロナウイルスも含め、インフルエンザ等の「感染症」は、元々ヒトに備わっている「免疫」のしくみをより活性化させることで、感染のリスクを多少でも下げることができます。いわゆる「免疫力」です。

では、どうすれば免疫力を高められるのか。結論から言えば、バランスの良い食事と規則正しい生活です。免疫のしくみの中心となるのは「免疫細胞」ですが、栄養状態が悪いとうまく活性化せず、特に野菜や果物に多く含まれるビタミン類が不足するのは要注意です。また、抗酸化作用のあるビタミン類も免疫力を高める手助けをしてくれます。家庭基礎の授業で使っていた「**最新生活ハンドブック 資料&成分表**」があれば、ぜひ「**食生活-9ビタミン**」のページを読んでください。免疫細胞が最も多く働く場所は腸内ですが、腸内環境が悪いと、これも免疫細胞の働きを妨げてしまいます。食物繊維が豊富な野菜や果物はやっぱり積極的に食べてほしい食材です。今の時期なら鍋料理がお勧めですね。

さらに、生活習慣によっても免疫力はその効果が違ってきます。睡眠不足とストレスは免疫力を下げると言われています。かといって、健康な人がいっぱい寝ても免疫力が高まるわけではありませんし、体内時計が狂ってしまい、かえって悪影響があるかもしれません。ストレスの解消には、保健体育科からの連絡でもあったように、適度な運動が効果的です。血行が促進され、脳に新鮮な血液がたくさん送られます。さらにもう一つお勧めしたいのは、「笑う」ことです。体はもちろんですが、心のリラックスも大切な要素です。嘔泣きってありますが、「嘔笑い」でも脳のリラックス効果はあるそうなので、もしイライラしたり気分が落ち込んでしまったら、試してみる価値ありです。

長いお休みの期間中ですが、普段通りの生活を心がけることこそ、免疫力の維持・増進につながります。**適度な運動と睡眠、バランスのよい食事で、免疫力アップ！**そして、また元気に登校して来る皆さんを待っています。

