



令和2年5月1日  
京都市立西賀茂中学校  
保健室

新型コロナウイルス感染症が心配な日々が続いています。

5月はさわやかな風が気持ちよく感じられる季節ですが、朝晩肌寒い日もあり、体調を崩しやすい時期でもあります。免疫力が下がると感染リスクも上がります。今月は免疫力をアップするポイントを紹介します。



## とにかく免疫力を高めよう！

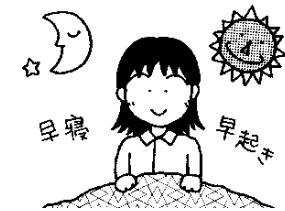
### ◆まず、免疫力とは・・・

免疫力とは、体内に侵入した異物を攻撃し排除するために、からだに備わっている防御システムのことです。免疫力は栄養・運動・睡眠によって高めることができます。

### ◆免疫力を上げるには・・・？

#### その1：睡眠の質を高める

外出しなくても学校がある時と同じ時間に起きるようにし、睡眠のリズムを崩さないようにしてください。質のよい睡眠は、リンパ球の増加や細胞の成長や修復、疲労の回復、自律神経を整えることにもつながります。そのためには・・・



- ・起きる時間と寝る時間を一定にする
- ・寝る前の入浴で体を温める
- ・寝る前にパソコンやテレビ・携帯などの光を浴びない

#### その2：ストレス解消と笑い

笑うと免疫機能を活性化させるホルモンが分泌され、免疫力がアップします。

音楽を聴いたり、歌をうたったり、ペットと遊んだり、面白いテレビを見て大声を出して笑うのもいいですね。YouTube などによるコンサートやかわいい動物の動画などで楽しむこともできます。自分の趣味や楽しみを見つけてストレスを減らしましょう。

心の健康に良い影響を与える感情は「嬉しい」「楽しい」「ほっこりする」などの陽性感情です。陽性感情が増えると免疫力もあがっていきます。



#### その3：適度に体を動かす

体を動かして体温上昇を目指しましょう。

ウォーキングなどの有酸素運動や筋力トレーニングなど自宅できる運動を行いましょう。自律神経バランスが整い、リンパ球を増やす力も高くなります。

TV や配信動画などによる運動の紹介もたくさんされています。オリンピック選手、サッカー選手などいろいろな選手が家でできる運動を動画で発信しています。また、自分にあった自分にできる、スクワット、体幹づくりもいいですね。この時ゆっくり腹式呼吸で行うと免疫力をあげる有酸素運動になり血流がよくなります。



#### その4：バランスの良い食事

ウイルスを攻撃する免疫細胞が活発に活動するには、糖分、アミノ酸、ビタミンなどさまざまな栄養が必要です。バランスのよい食事でしっかりと栄養をとることが免疫の働きをよくします。また、朝食は体温の上昇や基礎代謝量を上げる効果や、体内時計を整える働きもあり、免疫力を高めることにつながります。1日3食、規則正しく、バランスに配慮した食事を心がけましょう。

- ▶主食（ごはん・パン・麺）
- ▶主菜（肉・魚・卵・大豆製品）
- ▶副菜（野菜・きのこ・海藻）
- ▶牛乳・乳製品
- ▶果物

これらがそろうとバランスが整います。



#### その5：体を温める

免疫細胞は体温が上昇すると活動が活発になることがわかっています。効果的なのが「入浴」と「運動」。入浴は、ぬるめの湯にしっかりとつかり体の芯まで温めることができます。運動はその3を参考にして下さい。



## そしてやっぱりウイルスを取り込まない！

- 基本的な感染症対策は必ず実行しよう。
- ▶石けんを使った20秒以上の手洗い
  - ▶うがい
  - ▶マスクの着用
  - ▶こまめな換気
  - ▶人ごみを避けるなど



石けんでしっかり泡立てて洗おう！  
ハッピーバースデーの歌を2回歌うといいよ

