

ほけんだより 2月



令和8年2月26日 埼玉平成中学校 保健室

学校閉鎖明けの登校となりましたが、皆さん体調はどうですか？

皆さんがいない校舎を寂しく思っていたですが、久しぶりに顔を見ることができて嬉しく思います。しかし、まだまだ全国的にインフルエンザB型をはじめ、様々な感染症が流行している状況です。特に今年は、短い期間で複数の感染症に罹患する例も多く見られます。これからも油断せずに感染症予防と体調管理を万全に行っていきましょう！



ストレス対策に 3つの「R」

「なんだか気持ちがモヤモヤする」「最近、疲れていて元気がでない…」そんなストレスを感じていたら、自分で自分の調子を整えましょう。キーワードは、3つの「R」です。



- **REST (休養)**
…疲れているときは、「寝る」ことがストレス解消に役立ちます。
- **RECREATION (気晴らし)**
…読書、音楽を聴く、運動する、お気に入りの動画を見る…など、好きな時間を過ごして、気分をリフレッシュしましょう。
- **RELAX (緊張をほぐす)**
…深呼吸をしたり、ストレッチをしたりして、心と体の緊張をほぐしましょう。

今こそ大切にしたい「免疫力」!

手洗い・換気・マスクなどの予防とあわせて大切なのが、自分の体の「免疫力を高める」ことです!

免疫とは、ウイルスや細菌などの病原体から体を守る仕組みのこと。体の中では、白血球などの細胞が24時間休まず働き、私たちを守ってくれています。

しかし、生活習慣が乱れると、その働きは弱まってしまいます。

～ 免疫力を高める3つのポイント～

①バランスのよい食事



②質の良い睡眠



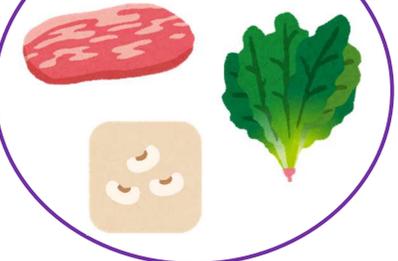
③体を温める



免疫とビタミンB1

ビタミンB1が不足すると、腸にある免疫の要となる「パイエル板」が小さくなってしまいますが、国内のマウス研究で分かりました。パイエル板は免疫細胞が集まる大切な場所です。ここが小さくなると、体を守るナイーブB細胞やIgAという抗体が十分に作られず、感染症にかかりやすくなる可能性があります。毎日の栄養は、免疫力を支える大切な基盤です。

ビタミンB1



腸内環境を整える



免疫細胞の約7割は腸の粘膜に集まっているといわれ、腸内環境を整えることは感染症予防にとっても重要です。腸内では善玉菌と悪玉菌のバランスが大切で、善玉菌が優位な状態が理想です。ヨーグルトなどの発酵食品や、食物繊維・オリゴ糖をとることで腸内環境が整い、免疫細胞が働きやすくなり、免疫力向上につながる可能性が示されています。

