

ほけんだより

大きなあえ

No.10
平成 28.12.1
向山小学校

12月の
もくろぎよう

かせインフルエンザの季節です 3つのポイント・チェックで元気にのりきろう!

免疫力チェック

- ① 睡眠を8時間以上とっている
- ② 1日3食栄養のバランスよく食べている
- ③ 生活リズムはくずれないようにしている
- ④ 適度な運動をしている
- ⑤ ストレスは上手に発散している
- ⑥ よく笑うほうだ
- ⑦ 平熱は36度以上ある

予防力チェック

- ① 外から帰ったらうがい・手洗いをしている
- ② 人ごみにはなるべく行かない
- ③ 人ごみの中や流行時はマスクをする
- ④ 部屋は、しっかり加湿している
- ⑤ こまめに換気している
- ⑥ 鼻や口をやたらに触らない
- ⑦ 咳エチケットに気を付けている

知識力チェック

| | |
|--|-----------------|
| ① 生活リズムの乱れと免疫力の低下は関係ない <input type="checkbox"/> | 生活リズムで免疫力アップ × |
| ② 笑うと活性化して免疫細胞がある <input type="checkbox"/> | NK細胞がそうす ○ |
| ③ 体温が下がると免疫力も下がる <input type="checkbox"/> | 体温1℃で免疫力30% ↓ ○ |
| ④ 手洗いは石けんを使うと効果が上がる <input type="checkbox"/> | 石けん20秒がGood ○ |
| ⑤ マスクで鼻や口の湿度が上がるとウイルスが入りにくい <input type="checkbox"/> | 湿度が大切す ○ |
| ⑥ ウイルスが苦手な環境は室温約20℃湿度50~60% <input type="checkbox"/> | 低温乾燥がウイルス好き ○ |
| ⑦ 飛沫感染だけ気を付ければよい <input type="checkbox"/> | 空気・接触も気を付けて × |

結果は?

チェックの数字や正解の数で三角形を描いてみよう。三角形が大きいほど上手に予防力・知識力が強くなる!!

かせインフルエンザに打ち勝つ力は、免疫力・予防力・知識力

- ▶ 免疫力をつけよう!
- ▶ 予防しよう!
- ▶ 知識をもとう!

寒さに負けないからだしんぼう

笑う門には福来たる

まずNK細胞について

体内に侵入するウイルスや体内で発生するがん細胞(健康なでも1日3000~5000個)など、体に悪影響を及ぼす物質を退治してくれるのが、リンパ球の一種であるNK細胞(ナチュラルキラー細胞)です。人間の体内にはNK細胞が50億個もあり、その働きが活発だと、感染症やがんにかかりにくくなると言われています。

私たちが笑うと...

笑うと、免疫のコントロール機能をつかさどっている間細胞に興奮が伝わり、情報伝達物質の神経ペプチドが活発に生産されます。笑いが発端となって作られた「善玉」の神経ペプチドは、血液やリンパ液を通じて体中に流れ出し、NK細胞の表面に付着しNK細胞を活性化します。その結果、がん細胞やウイルスを次々に攻撃するので免疫力が高まるわけですね。逆に悲しみやストレスでNK細胞の働きは鈍くなり免疫力もパワダウンしてしまいます。

免疫力が高まるだけでなく...

- 腹式呼吸
- 筋力アップ
- ストレス解消
- よく眠れる
- 交感神経と副交感神経がバランスよく
- 腹筋がきたえられる
- 排便がラク
- 血圧低下
- 心臓病のリスクを軽減
- 幸福感と鎮痛作用

NK細胞を元気にする

- #### 日ごろの心得
1. 8~9時間の睡眠
 2. 心身のストレスをさける
 3. 心配や不安、悲しみはなるべく短い時間で乗り越える
 4. 毎日適度な運動を30分
 5. 自分の好きなことに熱中
 6. ふだんから笑顔を心がける

11月号のその後...

職員室で

田村先生、これおけるから書いてください

私たちのことはいつ書いてくれますか?

楽しみに見てもらって、言時巡ってことす木