



2020.12.25
茨田高校保健室
Vol.6








免疫力を高めよう！！

免疫力とは

免疫力とは病原菌やウイルスなどの外敵の侵入から体を守ったり、体内にできた害をもたらす細胞を除去する自己防衛反応のことで、病気から体を守る働きのことです。

12月にはいつからどんどん寒くなっていき、みなさん風邪などひいていませんか？今年はコロナウイルスの流行もありますので、いつも以上に教室の換気には気をつけましょう。

症状の違いを知ろう！！

症状	新型コロナウイルス	かぜ	インフルエンザ
発熱 	平熱～高熱	平熱～微熱	高熱
せき 	◎	◎	◎
のどの痛み	○	◎	◎
息切れ	○	×	×
だるさ 	○	○	◎
関節痛・筋肉痛 	○	×	◎
頭痛 	○	◎	◎
鼻水	△	◎	○
下痢 	△	×	○
くしゃみ 	×	◎	×

症状については、3つともどれも似たような症状がみられますが、自分で判断せずに「おかしいな？」と感じたら病院を受診しましょう！

新型コロナウイルスも、インフルエンザと同じく出席停止となります（医師の許可が出るまで）。診断された場合は、すぐに学校へ連絡しましょう。自分や家族がPCR検査を受ける場合も連絡してください。

- ◎頻度が高い
- よくある
- △時々ある
- ×あまりない

免疫力を高める3つのポイント



①質のよい睡眠をとる

睡眠中は、昼間に発生した活性酸素を除去してくれる成長ホルモンやメラトニンが分泌される大事な時間です。メラトニンは太陽の光を浴びてから14～16時間後に分泌が始まり、午前2時から4時の間にピークに達します。そのために早く布団やベッドに入り、この時間帯に眠れるように、体のリズムや睡眠環境を整えておきましょう。

②バランスのよい食事

多くの免疫細胞が働くためには、腸内環境を常に良好な状態にしておかなければなりません。

腸内環境をよくするには、善玉菌を増やす食物繊維や発酵食品を積極的に摂ることが大切です。また、免疫細胞はウイルスと戦うときに多くのエネルギーを必要とするので、バランスのよい食事を心がけ、栄養状態をよくしておきましょう。

③体を温かく保つ

体温が1℃下がると免疫力も大きく下がることがわかっています。体温が下がってくると、免疫力を司っている白血球の動きや働きが悪くなってしまふのが原因です。

さまざまな生活習慣の影響により、現代人は体温が36℃より低い「低体温」の人が少なくありません。ウイルスに負けない体づくりのために、まずは体を温かく保つことから始めてみましょう。

もしも体温が1℃下がったら…？

免疫力は大幅に低下！！

風邪や病気にかかりやすく、治りにくい。

体温が1℃あがると…

免疫力が大幅にアッぷ

代謝も13%アッぷ！！

お風呂で温かく

食で温かく



肩までつかる



適温は 38～40℃

生姜に含まれる辛み成分には、体を温めるだけでなく血流をよくして免疫力を高める効果、また、茶葉を発酵させた紅茶にも体を温める作用があります。