



学校だより

令和4年9月30日

横浜市立南小学校

校長 薄田 秀明

「免疫力を高める」

がっこうちょう うすだ ひであき
学校長 薄田 秀明

厳しい残暑の中でスタートした夏休み後の学校生活でしたが、日が短くなり、虫の音が心地よく響く頃となりました。運動会に向けた活動も熱が入ってきました。

人と人の距離を保ち三密の状態をつくらない、座席ではマスクを着用する、声を出しての応援はせず、拍手による応援等、対策を講じて運動会に臨みたいと考えています。

さて、コロナ禍の中での感染予防は「免疫力を高める」ことが重要だといわれています。

「免疫」は3つの防御機構から成り立っているのだそうです。第一の防御は「皮膚や粘膜による物理的防御」。

第二の防御は「自然免疫による病原体の排除」。そして第三の防御が「獲得免疫による病原体の排除」です。

獲得免疫とは、一度その感染症に罹患したり、ワクチンを接種したりすることによって抗体ができることです。

免疫のシステムは、おおよそ15歳ごろまでに完成し、20～30歳をピークとして加齢とともに低下していきといわれていて、加齢以外にも免疫力を低下させる要因が現代社会には多くあるのだそうです。コロナ禍の中の運動不足、恐れ・不安などの感情は、まさに免疫力を低下させている状態といえそうです。しかし、一方で生活の仕方を見直すことによって、免疫力をアップさせることもできるようです。

〈免疫力が低下する要因〉

〈免疫力がアップするための生活〉

- 不規則な食事や偏食
- インスタント食品、ジャンクフードの過剰摂取
- 運動不足
- 睡眠不足
- 喫煙、アルコールの多飲
- 怒り、恐れ、不安、悲しみの感情

- 規則正しい生活
- バランスのよい食事、腹八分目
- 質のよい睡眠
- 適度な運動の継続
- 入浴でリラックス
- 一日一回は笑う

規則正しい生活、バランスのよい食事、質のよい睡眠…等々。これは、まさに小学校3年生で学ぶ保健学習の内容です。特にバランスのよい食事では、秋の食材は実り豊かなものが多いので、旬な食材を体に取り入れ、免疫力アップにつなげていきたいですね。給食も秋の食材を使った献立が多くなると思います。ご家庭でも秋の食材について、給食だよりを参考にお話ししてみてください。質のよい睡眠についても最近のTVでは、飲み物の紹介や体に合った枕を紹介するCMが多くあるように感じます。免疫力をあげて、心身ともに健康な日々を送りましょう。

10月も本校の教育活動にご理解とご協力をお願いいたします。