

# Health Information



No.226 2020.11月  
仙台大学附属明成高等学校  
生徒保健委員会  
校長 中村 勝彦  
仙台市青葉区川平2丁目26番1号



今月号は、1年4組の担任熊澤良(クマガリ リョウ)先生にインタビューしました。

11月7日(土)は立冬です。そろそろ初雪の便りが聞こえてきます。寒くなると、例年部活動や体育中のケガが増えます。外気温が下がると体温を上げようと筋肉を収縮させることで、柔軟性が下がってしまうからです。これからはどんどん寒くなり、風邪やインフルエンザに罹患する人も増える時期です。今年は新型コロナウイルス感染症の流行もあり、万全な予防対策が必要になります。予防の基本をしっかり守り、免疫力アップのためにも睡眠と栄養をしっかりとして予防しましょう。

## 11月の保健目標

〇かぜの予防  
手洗い・マスクの着用 免疫力アップ



保健室では、例年より半年遅れで実施する健康診断について掲示しています。学年・科によって日程が違いますのでぜひ確認してください。



## 感染症予防に欠かせない免疫とは・・・?

なぜインフルエンザなどの感染症にかかる人とかからない人がいるのでしょうか?これは免疫力に違いがあるからです。いろんな病原体から体を守っているのは血液中の白血球です。白血球の仲間たちがそれぞれ分担して体を守っています。私たちの体は、免疫のバランスが崩れると病気なったりします。

### 白血球の仲間たちの働き方

病原体(ウイルスや細菌)が体内に入ると好中球が病原体を食べたり、ナチュラルキラー細胞が全身をパトロールして、病原体に感染した細胞を攻撃したりします。そして、B細胞が指令を受けて、病原体に合った抗体を作り、病原体を攻撃し、キラーT細胞は、病原体に感染した細胞を攻撃します。病原体が入った情報は記憶され素早く次の攻撃に対処できるようになります。予防接種は、この情報が記憶され素早く対処できるようこの機能を利用したものです。現在新型コロナウイルスのワクチンが開発中です。



インフルエンザワクチンは不活化ワクチンです。不活化ワクチンは、インフルエンザウイルスの感染力を失わせ、免疫をつくるのに必要な成分を取り出して作ったものです。したがって、ウイルスとしての働きはないので、ワクチン接種によってインフルエンザを発症することはありません。

## 免疫力をアップし、インフルエンザ・コロナ予防

②ぐっすり眠る:心もカラダも昼間の活動の緊張から解放され、リラックスしているのが睡眠中です。睡眠中は、免疫細胞の働きがとも活発になり、免疫力が高まります。



③栄養バランスが大切:毎日の食事への心がけは免疫力に大きく関与します。免疫力を高めるビタミンA C Eを含む食品を上手に摂る。日本人が伝統的に続けてきた発酵食品や野菜中心の食生活が大事です。ビタミンB1含んだ豚肉などがお勧めです。



④入浴で身体を温める:ゆっくり入浴することで、身体を芯から温め、全身を心地よくほぐしながら免疫力を高める良い方法です。38~40℃ぐらいのお湯に、20~30分ゆっくりつかると良いです。



⑤思いっきり笑う:笑うと免疫細胞が活性化するという研究データが出ています。さらに、笑えば血行が良くなり、ストレスに関するホルモンが減って、心が穏やかになるなどの効果があります。



Q1:趣味特技は何かありますか。

A:趣味は家庭菜園と料理をすることです。上手ではありませんが、気分転換ができて楽しいです

Q2:休日はどのように過ごしていますか。

A:庭の手入れや草刈りです。あとはスーパーへ買い物です。



Q3:ストレス解消法を教えてください。

A:お酒を飲んで人と話をすることです。

Q4:高校時代はどのように過ごしましたか。

A:高校時代は部活動に熱中していました。バレーボールとウエイトリフティングをしていました。朝は6時、夜は21時の電車でした。

Q5:お勧めの本がありますか。

A:本はほとんど読みません・・・。ルールブックは好きです(^-^);

Q6:マイブームはありますか。

A:自転車です。晴れているときは自転車で通勤します。

Q7:何か大切にしているものはありますか。

A:家です。まだ建てたばかりなので大切に過ごしています。



Q8:得意科目は何ですか A:体育が一番ですが、数学が好きです。

Q9:教科何ですか A:保健体育です。

Q10:この職業に就いたのはなぜですか

A:教育に興味があったからです。樂をする人が報われる世の中は嫌いです。

Q11:明成生へメッセージをお願いします。

A:高校生活では、学習以外にもたくさん学ぶことがあります。集団で生活するために、どのような行動をとることがいいのか考えられる3年間にしましょう。

ご協力ありがとうございました。



### 編集後記

今、新型コロナウイルスで大変ですが、これからはインフルエンザも流行するので、手洗い・うがいを徹底的にして病原体に負けない健康的な体を作りましょう。

保健委員 2年 飯島紡実 新沼奏良