保健だより　3月23日号

ーコロナ禍の１年間、よく頑張りましたー

令和４(2022)年３月23日　**厚木東高等学校　保健室**

一時、収束しはじめていると思われた新型コロナウイルス感染症でしたが、新たな「オミクロン株」の感染力が強く、再び１月21日から「まん延防止等重点措置」のもと短縮授業となり、部活動も制限されました。変異株が出現しても**「こまめな手洗い」「マスク着用」「３密を避ける」**などの基本的な感染症対策は変わりませんが、さらに、自分の食生活や睡眠、行動を見直し改善に努め、心身の状態を健康に保つことで免疫力をアップさせていきましょう！！

私たちの元気を支えている免疫力！！

○免疫機能を高める方法

①運動をする

・免疫系の細胞を刺激する物質は骨や筋肉からつくられます。ウォーキングなどの有酸素運動がおすすめ。過度な運動がストレスになってかえって免疫機能に悪影響を与える場合もあるので注意。

②体温を高める

・運動や入浴で体温が上がる状態をつくりましょう。体温が少し上がると免疫細胞が働きやすくなります。また、体温が上がると血液やリンパの流れがよくなり侵入してきたウイルスを捕まえやすくなります。

③バランスの良い食事と腸内環境への気遣い

・１つの食品で免疫機能を高めることはできません。バランスの良い食事をしていけば、からだに必要な糖分、アミノ酸、ビタミンなどは十分摂れます。代謝をよくするためにヨーグルトや納豆などの発酵食品を適度に摂って腸内環境を整える意識も必要です。

○〝笑い〟がNK細胞を活性化して免疫力をアップ！

体内に侵入するウイルスなどを退治しているのがリンパ球の一種であるナチュラルキラー（ＮＫ）細胞です。笑いは免疫力だけでなく他にも様々な効果をもたらすことがわかっています。

◆脳の働きが活性化：笑うと脳の海馬が活性化されて記憶力アップ。また、笑いによって脳がリラックスします。

◆血行促進：思い切り笑ったときの呼吸は、体内に酸素がたくさん取り込まれるため新陳代謝が活発になります。

◆自律神経のバランスが整う：笑いはリラックス効果をもたらすので、交感神経と副交感神経とのスイッチが頻繁に切り替わることになり自律神経のバランスが整います。

◆筋力アップ：笑っているときは心拍数や血圧が上がり、呼吸が活発となって酸素の消費量も増え、顔の表情筋など多少ながらも鍛えることになります。

◆幸福感と鎮静作用：笑うと脳内ホルモンのエンドルフィンが分泌されます。この物質は幸福感をもたらすほか鎮静作用もあります。

（引用・参考：サワイ健康推進課ＨＰ）

春休み中もしっかり健康管理！！

●毎朝、体温測定し健康観察票に記録してください。４月の「健康観察票」は5/2に提出です。
●発熱や風邪症状、味覚・嗅覚異常等がみられたら自宅で休養。医療機関を受診した時はその指示に従ってください。
●ＰＣＲ検査等を受けることになった場合は、学校に電話をしてください。

保健室から「むずかしいことをやさしく、やさしいことをふかく・・・」

「人に自分の気持ちを伝える」ということは簡単そうで実は難しい場合もたくさんあります。なんとなくニュアンスが違ったり、誤解されたり、怒らせてしまったり・・・。それでも、自分の気持ちを伝えるということは大事なことです。ニュアンスが違っていたら言い直せばいい、誤解されたら誤解が解けるまで説明すればいい、怒らせてしまった原因が自分にあったら素直に謝ればいい。そうやって、人は優しく、強く、深みのある人間になっていくのだと思います。

「むずかしいことをやさしく、やさしいことをふかく、ふかいことをおもしろく、おもしろいことをまじめに、まじめなことをゆかいに、そしてゆかいなことはあくまでゆかいに・・・」劇作家の井上ひさしさんが、生前繰り返し言っていた言葉です。私は、言葉だけでなく生き方も「やさしく、ふかく、おもしろく…」ありたいと思っています。

今年度最後の保健だよりです。これまで読んでくれてありがとう。４月が素晴らしいスタートとなりますように。