



あっという間に冬休みも終わり、新学期がスタートしました。まだ学校モードに切り替えができていない人は、早寝、早起きに心がけるなど早めに生活リズムを整えましょう。

さて、1月の保健目標は「冬の健康に気をつけよう」です。1月20日は「大寒」といい、一年で最も寒い時期です。この時期、新型コロナウイルス感染症の他、かぜやインフルエンザ、ノロウイルスなどの感染症も心配されます。皆さんは体調が悪い時は登校を控える、手洗いや換気をするといった感染予防に日ごろから取り組んでいますが、さらに冬場の感染症にかかりにくくするためにはどうしたらよいか考えてみましょう。



近年、新型コロナウイルスの感染拡大で免疫の働きについて注目が集まっています。免疫とは、自分以外のもの（病原体など）を攻撃して体を守るシステムです。

免疫の担い手は？

免疫システムを担うのは、血液中の白血球という細胞です。また、白血球の中にもたくさんの種類があり、それぞれの免疫細胞が「病原体を食べる」、「抗体を作る」、「感染した細胞を壊す」などの役割を担っています。

免疫細胞はどこにいる？

免疫細胞は血液やリンパ液に乗って私たちの体をめぐっていますが、免疫細胞が最もいる場所は、どこだと思えます？実は腸内なのです。腸は食べ物とともに病原体も侵入するリスクが高い場所なので、病原体を攻撃する免疫細胞が多く集まっています。

免疫と腸内細菌

近年、この腸内の免疫と腸内細菌は密接な関係があることが分かってきました。人の腸の中には、乳酸菌、ビフィズス菌を代表とする「善玉菌」、大腸菌、ウェルシエ菌などの「悪玉菌」、さらに「日和見菌」を加えた3種類がありますが、そのうち善玉菌は免疫細胞の働きを高めることがいわれています。乳酸菌を含むもの（ヨーグルト、チーズ、みそ、納豆、キムチなど）と、乳酸菌のえさになる食物繊維やオリゴ糖を一緒に摂取すると、免疫細胞をより活性化させる効果が期待されます。

免疫機能を下げる要因

栄養不足、運動不足、睡眠不足は、免疫機能の低下を引き起こします。そのため、地道に規則正しい生活を送ることが何よりも大切になります。また、強いストレスも免疫機能の低下につながるため、何か自分なりのストレス解消法を身に付けておくといいでしょう。

出典：中日新聞サンデー版「免疫の働きを知ろう」2020.9.13.

新型コロナウイルスキャンペーン ～第4弾～

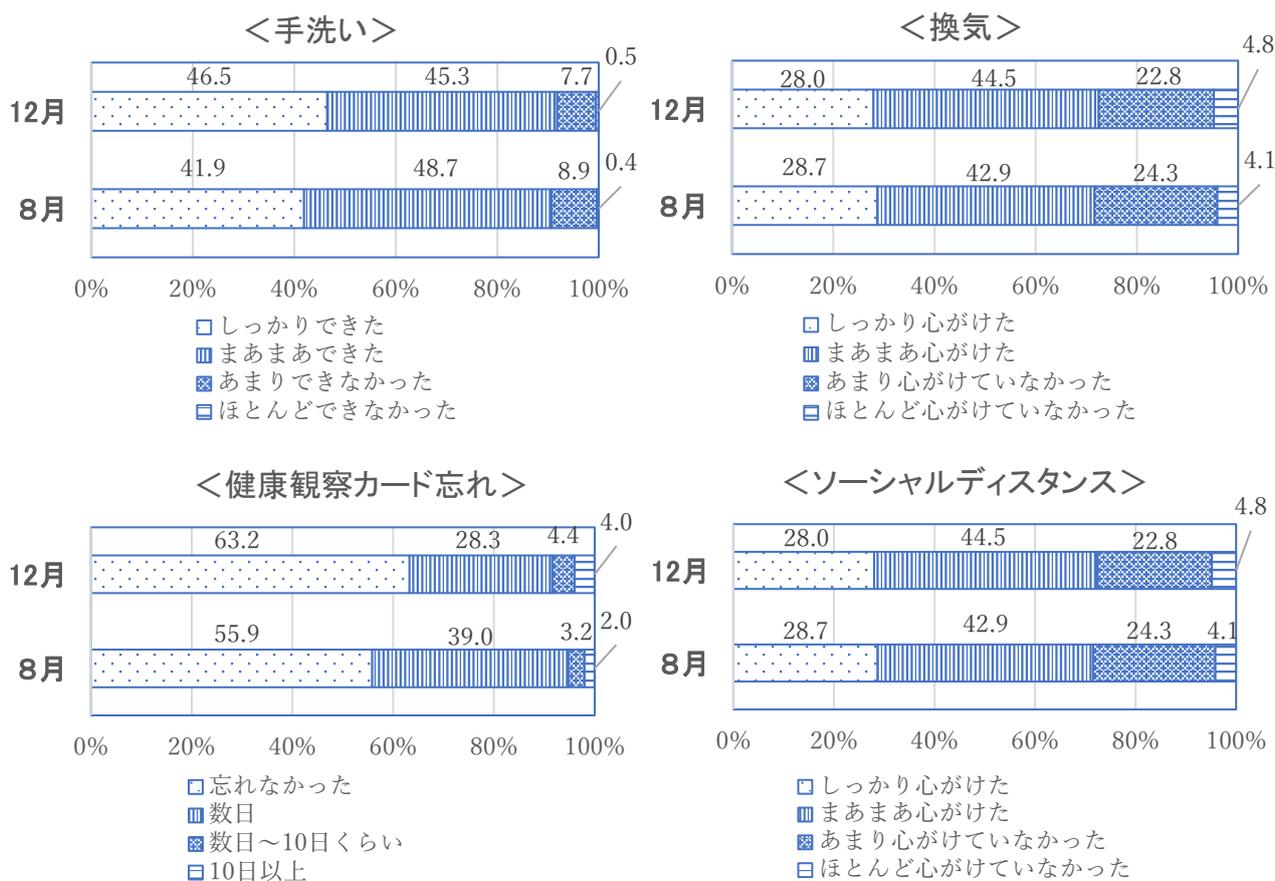
今年度最後となる新型コロナウイルス予防キャンペーンでは、保健委員全員で手洗い・換気について呼びかけを行っています。1月中旬より6回にわたり、朝の登校時に昇降口で呼びかけをしています。緊急事態宣言が出されてからは、大きな声での呼びかけを控え、紙に書いたメッセージとともに活動を行っています。寒くて手洗いや換気がおっくうになりますが、お互いに声を掛け合って実施していきましょう！



教室の空気の検査をしました。

12月18日(金)5時間目、学校薬剤師の先生に空気の検査をして頂きました。当日、カーテンはしまっていました。南側の窓と廊下側の天窗・腰高窓は換気のためほぼ開けられていました。そのような環境下で二酸化炭素の濃度(空気の汚れ具合)を測りました。結果は500ppm! 大気中の二酸化炭素濃度が約400ppmということなので、とてもすばらしいですね。二酸化炭素の濃度が高くなると頭がぼーとしたり、頭痛がしたりします。最近では寒さが一段と厳しいですが、感染予防のためにも常時、窓を開けるようにしましょう。

大中生、感染予防行動の今と昔?



8月と12月に自分の感染予防行動の振り返りを行いました。学校保健委員会でも発表しましたが、8月時点では手洗い、換気、健康観察カードはおおむね実施や心がけができていました。12月においてもその状態は維持、もしくは若干よくなっていました。しかし、ソーシャルディスタンスは8月も心がけが難しいという結果でしたが、12月はさらに心がけができない傾向にありました。引き続き、保健委員会でも対策を検討して行きたいと思います。その他の結果は昇降口に掲示しますので、またみてくださね。

保護者の方へ

愛知県においても新型コロナウイルスの感染者数が増加傾向にあります。再度のお願いになりますが、各ご家庭で毎朝の健康観察を確実に実施して頂き、体調がすぐれない時は自宅で休養してください。また、同居家族に発熱等の風邪症状がみられる場合も、登校を控えて頂くよう、ご協力をお願いいたします。

早退することになった際は、ご家庭や職場等に連絡をさせていただきます。連絡先が変更した場合は速やかに担任まで連絡をお願いします。