

ほげんだまり 11月

令和6年11月1日 豊田西高校保健委員会

11月9日は「いい空気の日」です。風邪が流行り始める時期なので、教室の換気をして感染症を予防しましょう。また、免疫力を高めることでも予防することができます。一人一人が気を付けて、季節の変わり目を乗り越えましょう。

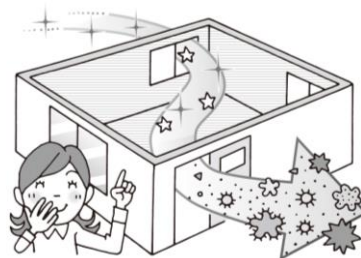
○換気をしないとどうなる？

- ・空気中の二酸化炭素の量が増えて、脳が酸素不足になり、**集中力が低下**します。
- ・空気中を長時間ウイルスが漂い、**感染症にかかりやす**くなります。
- ・においや湿気がこもったままになります。



○換気をする上での注意点

- ・エアコンが稼働していても、換気機能のないものは室内の空気を温めたり冷やしたりして戻しているだけなので、有害物質は出ていきません。
(教室のエアコンには換気機能はありません)
- ・常時換気が理想ですが、気温が下がりすぎるとかえって風邪をひきやすくなってしまいます。空気の「入口」と「出口」ができるように2か所以上、15cm程度、窓を開けましょう。
部屋の対角線の窓を開けると空気の通り道ができて効果的です。



寒くなってきて窓を開けるのがつらくなってきました。対角線上の窓を開け、放課には全部の窓を開けるなど、定期的に教室の空気を入れ替えましょう。各教室のCO2モニターを上手に活用しましょう。

★免疫力を上げる方法4選

① 適度な運動

適度な運動を続けた後では、唾液中に IgA という物質の分泌速度が高まります。IgA は免疫グロブリンという抗体の一種で、細菌やウイルスなどの抗原に反応して、病原体を排除することができます。

激しすぎる運動は逆に免疫力を下げてしまうのであくまで適度に！

② 体を温める

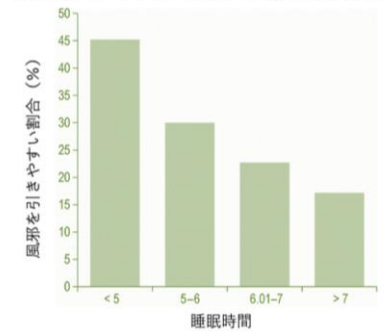
免疫細胞が正常に働ける体温は、36.5℃です。36.5℃から体温が1℃上がると**最大5～6倍**も免疫力が上がり、逆に1℃下がると免疫力が**30%**も下がります。



③ 精神的ストレスを減らす

精神的ストレスは免疫の大敵です！減らすためには十分な休養と睡眠がカギとなります。右図を見ると、睡眠時間が少ないほど**風邪をひきやす**いことが分かります。

精神的ストレスと唾液中のIgA分泌速度の関係



④ 腸内環境を整える

実は、免疫細胞の**60～70%**が腸管に集まっています。腸は、食べ物と一緒に入ってくる病原菌やウイルスなどに体内で最も接するフロントライン。だからこそ、大量の免疫細胞が、栄養や水分を吸収する腸の壁のすぐ内側に密集して、外敵の侵入に備えているのです。そのため、腸内環境を整えることは、そのまま免疫力アップに繋がるといっても過言ではありません。

そのために腸を冷やさないこと、自律神経系を整えること、特定の栄養に偏らないこと、そして規則正しい食事を心がけることが大切です。



予防接種をしよう

予防接種は、人の免疫のしくみを利用しワクチンを接種することによって、病気に対する抵抗力である免疫を高めます。

その結果、感染症を予防したり、かかった場合に重症化しにくくする効果や身近な人への感染を防ぐ効果が期待できます。

