



令和7年11月発行  
大阪市立東中学校  
保健室

秋が深まり肌寒い日が増え、風邪をひいたり体調を崩したりする人が増える時期を迎えました。体調を崩しにくくするためにには、自分自身の免疫力をあげることが大切です。ぜひ生活習慣から見直して、心身ともに元気に過ごせるようにしていきましょう。

## 免疫力とは？

免疫力とは、「疫（病気）から免れる（まぬがれる）力」のことです。体内に侵入したウイルスや細菌などの病原体、または体内で発生したがん細胞といった異物を攻撃・排除し、健康を維持する体の防御システムのことです。

免疫に関わる細胞の主役は白血球といわれる細胞で、マクロファージ、顆粒球、リンパ球の大きく3つに分類されます。それぞれが異なった役割を果たして、私たちの体を守ってくれています。

## 免疫力をあげるにはどうすればいい？

免疫力をあげるには、良い生活習慣が大切です。次に記載してある内容が毎日できているかどうかチェックをしてみましょう。できていないところは、免疫力をあげられるようにぜひ実践してみてください。



### ①栄養のあるものを食べる

みなさんが何気なく食べている食材には、それぞれ色々な栄養素が含まれています。いろんな食材を偏りなく食べるようにしましょう。今回はその一部を紹介します。

#### タンパク質

免疫細胞をつくるための主成分になる物質です。  
卵、鶏ささみ、納豆、チーズ、豆腐、いかなど

#### ビタミンC

免疫細胞の働きを強化し、免疫力をあげる効果があります。  
ピーマン、じゃがいも、ブロッコリー、ゆずなど

#### ビタミンE

免疫細胞を傷つける活性酸素を抑制する作用があります。  
たらこ、煎茶、アーモンド、西洋カボチャなど

## ① 運動をする

60分程度の適度な運動（歩く、掃除をする、自転車に乗るなど）をすると、免疫力があがるといわれています。

## ② 日光を浴びる

日光を浴びるとビタミンDが生成されます。ビタミンDは免疫機能を促進してくれる、免疫調節機能をもつといわれています。また以前『ほけんだより』でも紹介しましたが、次に説明する睡眠に大切なホルモンであるメラトニンが分泌されるので、ぜひ朝に日光を浴びる習慣をつけてみてください。



## ③ 睡眠をしっかりとる

睡眠の質が良いと、菌などの異物を除去するタンパク質である抗体をつくるための抗原の情報が免疫細胞に記憶されやすく、免疫力があがるといわれています。自分の睡眠時間はどうでしょうか？特にテスト前などに、睡眠不足だという人が多く見受けられます。毎日8時間程度（おすすめの睡眠時間は8～10時間）の睡眠をとりましょう。

## ④ ストレスを溜め込まないようにする

ストレスによる自律神経の乱れは免疫力を低下させてしまいます。日常生活でストレスを避けられないことがあるとは思いますが、好きな音楽を聴く、本を読む、絵を描く、スポーツをするなど、自分にあったストレス発散方法を探してみましょう。先生はピアノを弾くことでストレスを発散しています。

悩みがあるときはおうちの人や学校の先生など信頼できる大人に相談をして、ひとりで抱え込みすぎないようにしましょう。



### 11月9日は いい空気の日

換気をして空気を入れ替えると  
良いことがたくさん

頭がスッキリする

感染症予防になる

こもった匂いや  
湿気がとれる

換気をするときのポイントは

対角線の  
窓を開けること

5～10cm  
程度でOK



換気をして  
新鮮な空気の部屋で過ごしましょう