

# 保健だより

新型コロナウイルス感染症関連号

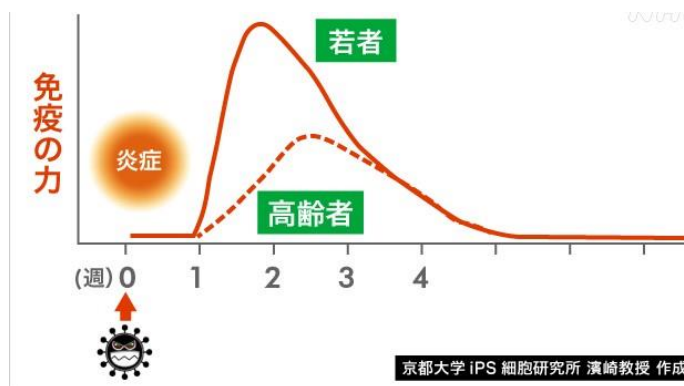
2020.5 月 大阪市立井高野中学校 保健室

## 免疫力を高めよう!!

有効な治療法がまだ無くて、ワクチンもまだできていない新型コロナウイルス感染症。もし感染したら…その時、私たちを守る役割をつとめるのが「免疫」です。



免疫の数が多くてたくましいほど免疫力が高いといわれ、ウイルスに対して強くなります。体の中で増えていくウイルスに対応できるだけのたくましい免疫を増やせるかどうかは症状を抑えるポイントの1つ。



中学生や 20～30 代の方は、ウイルスが体内に侵入してから 1 週間ほどたつと、免疫の活動量が一気に増えます。ウイルスを排除し、症状がおさま

るとともに免疫の活動量も減っていきます。高齢者は 1 週間を過ぎても免疫の活動量が増えず、免疫力が若い人と比べると、低くなっています。50 歳を過ぎるころから、ウイルスを攻撃する免疫細胞が新しく作られにくくなるのが原因の 1 つです。

免疫アップのために

## 免疫力を上げる

- ・ 適度な睡眠
- ・ バランスの取れた食事
- ・ 体を温める



睡眠をしっかり取ろう! しっかりと睡眠をとることは、疲労回復や栄養の吸収を高める効果があり、免疫力をアップさせます。反対に睡眠不足は免疫力を下げてしまいます。

## バランスのとれた食事をしよう!

ウイルスを攻撃する免疫細胞が活発に活動するには糖分、アミノ酸、ビタミンなどさまざまな栄養が必要。バランスのよい食事ですっきりと栄養をとることが免疫の働きをよくします。

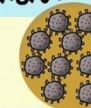
## 体を温めることも大切

免疫細胞は体温が上昇すると活動が活発になることがわかっています。効果的なのが「運動」と「入浴」。適度な運動は体を温めるだけでなくストレスの解消にも！入浴は、ぬるめの湯にしっかりとつかり体の芯まで温めることがポイント。

ウイルスを体に入れないために

## ウイルスを取り込まない

- ・ 手洗い
- ・ アルコール消毒
- ・ マスク着用などの粘膜保護
- ・ 水分補給



たとえ感染したとしても、体内に入るウイルスの量を減らすのが大切！戦う相手が少ないと、免疫の作用で撃退する可能性が高まります。あまり知られていないのは水分補給の大切さ。のどの粘膜などが乾いてしまうと、ウイルスが入りたい放題になってしまいます。水を少しずつ口に含むなど、保湿をして、ウイルスが体に入りにくくしておくことも対策になります。