

「免疫力」

先程、西成税務署より税に関する作文と標語で優秀賞表彰をいただいた皆さん、おめでとうございます。皆さんが納めた税金を大切に国や大阪市に活用して欲しいですね。

今朝の朝刊でインフルエンザに伴う全国の学級休業数が去年の約 24 倍という記事が出ていました。幸い本校ではまだ、小中学校を通じて学級休業はまだでていませんが、今週から寒くなると予想されています。くれぐれも体調管理には気を付けてください。

今日は風邪やインフルエンザの感染を防ぐ免疫力についてお話をします。
免疫力を高める為の有効な方法に、皮膚に気持ちのいいことをする、というのがあります。おなか一杯になった時、よく胃のあたりをさすることがありませんか？これは本能的に皮膚が内蔵につながっていることを知っていて、皮膚に刺激を与えることで内蔵の働きを活発にしようとする現れだと言われています。腹が痛いときなど、お父さんやお母さんに撫でられると痛みが和らいだことはありませんか？これも皮膚が喜んで免疫力がUPしたに違いありません。

このように、皮膚に気持ちいいことをしてあげれば、免疫力が高まりますので、お風呂にはいる、きれいな下着を身に着ける、太陽の光をたっぷり浴びるなど、できることをやって、免疫力を高め、風邪やインフルエンザから体を守ってください。

これで、校長先生のお話を終わります。