

まなびの森

校長通信 第6号 R2.5.29
廿日市市立吉和小・中学校
校長 森岡 勝司
TEL(0829)77-2010

教育目標「夢や目標をもち、果敢に挑戦し、自己実現する児童生徒の育成」

6月を迎えます！まもなく梅雨時ですが 免疫力を上げましょう！

いよいよ6月1日より学校が再開されます。とはいえ、段階的な再開となります。お子さんの学びの保障と感染症拡大防止の両立を図りながら、万全の態勢で臨んでまいりたいと思っております。

詳細につきましては、別紙にてご案内しておりますので、ご覧ください。いまだかつてない、長期にわたる休業でしたので、ご家庭でのご負担もさぞかしおありだったのではないかと思っております。再開にあたり、不安な点等がございましたら、遠慮なくご連絡（77-2010）いただければ幸いです。引き続き、本校教育にご理解とご協力をお願いいたします。

さて、吉和学園の児童生徒の皆さん！お元気ですか？学校が再開しますが、新型コロナウイルスの感染について大切な「免疫力」について伝えておきたいと思えます。

免疫力とは、ウイルスや細菌などの病原体から自分の体を守り、健康を保つ力のことです。その免疫力を高めることが感染症にかかわらず、あらゆる病気に対する備えとなります。

そこで、免疫力を高める3つのポイントをまとめてみました。1つ目は適度な睡眠です。眠っている間に、疲労の回復や栄養の吸収を高めます。特に寝る2時間前には食事をせず、ゲームやスマホ、パソコンの画面を見ないことが重要です。気を付けたいところですね。

2つ目は、バランスの良い食生活です。免疫細胞が活発に活動するには、糖分やアミノ酸、ビタミンなど、さまざまな栄養が必要です。バランスよく規則正しい生活をするのが免疫の働きをよくします。免疫細胞の約70%は腸に存在するそうです。だから腸内環境を整える乳酸菌や食物繊維などをとることが必要です。また、本校でもすすめています。よくかむことで免疫の最前線ともいえる唾液をたくさん出すことができます。なお、食後や寝る前には、歯磨きをすることが大切です。口内の菌が腸内に運ばれると免疫力を下げってしまう恐れがあります。口の中をきれいにしましょう。

3つ目は体を温めることです。免疫細胞は体温が上がると活性化するそうです。逆に体温が1度下がると、免疫力は30%以上低下するともいわれています。そこで、体をあたためるためには運動と入浴が効果的です。特に入浴は、暑くなる季節なのでシャワーですませる人も多いと思いますが、できるだけ湯船につかり、身体の深部を温めたほうが良いようです。

このように、感染症対策としての手洗い、うがい、マスクの着用に加えて、免疫力を高めることも大切にして頑張りましょう！