



保健室だより

令和6年3月4日（月）
鳥取湖陵高等学校保健室

免疫力を高める方法

今現在の鳥取県の感染症流行状況は、インフルエンザと新型コロナウイルス感染症が一緒に流行している状況で、今年に入り小中学校を中心に学級閉鎖や学年閉鎖が発生しています。

そんな今だからこそ免疫力をいかに高めるかが重要になります。免疫システムとは、体内に侵入した細菌やウイルスなどを異物（自分以外のもの）として攻撃することで、自分の身体を正常に保つという大切な働きです。

インフルエンザや新型コロナウイルス感染症が流行しても罹る人と罹らない人がいますが、これは免疫力が一つの要因でもあります。免疫力を高めて、年度末を元気に乗り切りましょう。

免疫力を高める方法はいくつかありますが、簡単にできる方法を紹介します

1 笑い

10人の男女（平均年齢 22.9 歳）を対象に、コメディアンによるユーモラスな映像を見た場合と教訓的な映像を見た場合とで、唾液中の IgA 濃度を比較したところ、教訓的な映像の後の IgA 濃度は変化しませんでした。ユーモラスな映像を見た後の IgA 濃度は上昇しました。（免疫グロブリンの一つの「IgA」は、病原菌やウイルスの侵入を防御するという重要な役割がある）

“笑う門には福来る”ということわざもありますが、日々の笑いは免疫力を高めてくれそうです。

2 温める

低体温（平熱が 35℃ 台の人）だと免疫細胞の活動性も低下してしまいます。ある実験で、リンパ球減少症の男女 6 人（28～70 歳）が、睡眠中や日中に湯たんぽで胴体や手足を温めたところ、リンパ球が大幅に増加したという結果が報告されています。汗をかかない程度にカラダをほどよく温めるには、湯たんぽもお勧めです。また、薄着は禁物です。寒い時は体を冷やさないような着方も工夫しましょう。また、お風呂はシャワーだけでなく湯船にゆっくりつかることも大切です。

3 適度な運動

18～85 歳の男女 1,002 人を対象に、冬期 12 週間の上気道感染症（風邪）の症状と運動頻度の関係を調べたところ、適度な運動（※1）をする日数が多いほど風邪をひく日数も少なく、重症度も低いという結果になったとのことです。激しすぎる運動も、運動不足も免疫を落としますが、汗を軽くかく程度の適度な運動は積極的に行いたいものです。

※1: 汗を軽く、心拍数が少し上がる軽い運動を 20 分以上継続する運動

生活習慣を固定化しよう

起床時刻と就寝時刻を
固定化しよう

睡眠特集 <資料出典：少年写真新聞社高校保健ニュース>

日中の集中力を高める睡眠

= 休日の朝寝坊や夕方の居眠りはリズムを狂わす原因に!=

3月は高校入試や春休みと、自宅学習日が多く、生活習慣の乱れが気になる月でもあります。そして、4月になると新学期が始まります。3月に生活習慣を乱すと、4月がうまくスタートできなくなります。生活習慣を乱さないために次のことに注意しましょう。」

平日と休日の起床時刻の差を2時間以内にしよう!



休日に普段の寝不足を解消するためにと、朝遅くまで寝ていると睡眠のリズムを狂わせる原因となります。平日と休日の起床時間の差が2時間以上ある生徒は、睡眠や日中の状態、学業成績も悪化しています。睡眠のリズムを整えるためには、朝日をあびることが大切です。休日でもできるだけ平日と同じような時間に起きましょう。(難しい場合は、平日との差を2時間以内にとどめましょう) また、夕方以降の長い仮眠も遅寝やリズムを狂わす原因になりますので、しないようにしましょう。

休日も日中の生活時間を決めて行動しよう!

休日に何もすることがなく、一日ゴロゴロ寝てスマホを触って・・・という生活をしている人が多いのでは・・・と心配しています。中には夜中オンラインゲームをして寝るのが明け方で昼過ぎまで寝ているという人や、夜な夜な友達と電話やLINEをしている人もいますと聞きます。

オンラインゲームで仲間がいて楽しいのは分かりますし、夜中に友達と話したいのも分かりますが、このような過ごし方をすると昼夜逆転の生活になり、生活習慣が乱れ、体調が崩れてしまいます。

日中に何もすることが無いことが生活習慣を乱すことに繋がります。例えば、午前中は勉強(課題)をして、午後から家のお手伝いをする等、日中の生活時間を決めて行動し、今日の内に寝ることを意識して生活するようにしましょう。

視力表示について

毎年4月の定期健康診断で視力検査があります。視力の表示はA,B,C,Dで行っていますが、それぞれの程度の視力か知っていますか?

視力 C と D の人には眼科受診指示の用紙を渡しますので眼科受診をしましょう。

ちなみに、今年度の受診率は 30.7%です。

視力検査の A B C D とは?

視力検査では、視力が高い方から ABCD の4段階で判定します。最も視力が低い D(視力 0.2 以下)になると、メガネやコンタクトレンズがないとはっきり見えない状態です。

A 視力1.0以上

視力はよい。
生活に支障
がない視力
がある。



B 視力0.7 ~ 0.9

条件によっ
ては、生活に影
響がある。



C 視力0.3 ~ 0.6

教室の後ろか
らは黒板の字
が見えにくいこ
とがある



D 視力0.2以下

黒板の後ろ
の方でも黒
板の字が見
えにくい。

