

ほけんだより 2月

奈良市立平城西中学校 令和4年2月1日 保健室 中村和美

クイズに答えて 免疫力をアップ!!



免疫力は、からだの中に入ってきたウイルスや細菌をやっつける力。毎日の過ごし方で、アップしたりダウンしたりします。

Q 免疫力をアップするのはどっち?

食事

- A ほとんど野菜中心で、肉は食べない
- B 肉も野菜もなんでも食べている

肉・魚・卵・乳製品・大豆食品などのたんぱく質は、免疫細胞のもとになります。また免疫細胞は腸に集中するため、腸の環境が整えば免疫力もアップ。食物繊維やビタミン・ミネラルの多い野菜やきのこはおすすめです。つまりどの栄養にも免疫力をアップする働きがあるのです。

答えはB



睡眠

- A 毎日、早寝早起き
- B 普段足りない睡眠は、休日に補う

睡眠不足が続くと、免疫細胞の働きが鈍くなります。カゼをひくと眠くて眠くてガマンできないという経験はありませんか？ それは免疫細胞が活発に働くために、「睡眠をとって」とサインを出しているのです。

答えはA



運動

- A 疲れると体に良くないのでしない
- B 少し疲れるくらいの運動を毎日している

軽い運動で筋肉を温めると、血流がよくなり、免疫細胞の働きが活発になります。

答えはB



ストレス

- A ストレスになるくらい健康に気をつけている
- B 適当にストレスを解消している

強いストレスを受けると、自律神経のバランスが乱れて、免疫細胞の働きが弱まります。ストレスは適度に解消しましょう。笑うのも免疫細胞を活発にするのでおすすめです。

答えはB



感染力の強いオミクロン株の感染が若年層に拡大しています。防ぐためには基本の感染症対策（換気・マスク・手洗い）を徹底することが大切です。

誰でも感染する可能性があります。感染しない、濃厚接触者にならない努力をしましょう。

濃厚接触者かの判断 ポイント（厚労省など）

接触の期間 感染者が発症する**2日前**から
ウイルス排出しなくなる**10日間**まで

接触の目安 マスクなどをつけず
お互いに手を伸ばしたら届く距離で
15分以上の接触した場合など

ご存じですか？

奈良県では感染に不安を覚える無症状者に対して無料で検査を実施しています。

オミクロン株の市中感染が近隣府県において発生していることから、奈良県新型コロナウイルス感染症対策本部は、新型インフルエンザ等対策特別措置法第24条第9項に基づき、「感染に不安を覚える無症状者に対し、検査を受けること」を県民に要請し、無料検査を実施します。「無料検査の対象者及び実施期間」「無料検査を実施している事業者（医療機関、薬局、衛生検査所等）」「検査の流れ」など

詳しくは奈良県ホームページ <https://www.pref.nara.jp/59958.htm>
奈良県新型コロナウイルス検査促進事業の実施について（感染拡大傾向時の一般検査）をご確認ください。

奈良県新型コロナウイルス検査促進事業運営事務局（9:00～17:00）

TEL: 0742-30-0051