



# ほけんだより

## ◆いつも大切なのは基本◆

基本の感染予防知識と技術を、既に私たちはじゅうぶん学び経験して来ました。今でも大切なのは、その基本行動をコツコツと実践し続けることです。

ウイルスは宿主の命を奪って共倒れとならないよう、より多くの人から人へと感染して勢力拡大するために弱毒化していく傾向があるとも言われます。ウイルス単体では増殖できず、人間や生き物と共になければやがて死滅してしまうからです。そこで、生き残りを賭けてウイルスは変異するのです。

新型コロナウイルスも変異を繰り返しながら重症化や死亡リスクが格段に低減しています。ワクチン接種がすすみ、飲み薬も開発されました。医療ひっ迫の声が聞かれる一方で、医療・療養の態勢は工夫され、効果的な治療手法が確立されつつ成果を上げています。酸素投与機器も増産配備されました。

そのような状況下で全国的な感染者の爆発的増加が報告される今、感染することよりも悲しいのが、不安や恐怖心、心身の疲弊によって生じる、体調不良者への疑念や偏見・差別かもしれません。優しくお互いを守り合い、基本の感染予防対策を続けましょう。平常心と深呼吸、あなたの笑顔を忘れずに♡



いつでも、私たちは課題を見つめ

何度でも繰り返し、手を取り合って歩き出す



## ◆毎日あなたを守り・修復する☆免疫パワー◆

免疫とは、私たちの体内に侵入した病原菌やウイルスなどの異物を、攻撃し排除するために体に備わっている機能です。免疫には次の2種類があります。

**【自然免疫とは】** もともと体に備わっている防御機能。全身の免疫細胞や腸内細菌などが働くシステムです。私たちが毎日元気でいられるのは、この自然免疫が常に働いているからです。

**【獲得免疫とは】** 一度出会った異物に対して速やかに排除する機能。過去に病原菌やウイルスに感染した時、それら異物の種類を記憶し、次に同じ異物が侵入してきたらすぐに攻撃を開始するシステムです。はしかや風疹など、一度かかってしまえばその後は感染しないのは、この獲得免疫があるからです。ワクチンも獲得免疫の原理を利用しています。

過度なストレスは全身の免疫を弱らせてしまうため、うまくストレスを解消し、自律神経のバランスを整えることが大切です。自律神経には交感神経と副交感神経があり、この2つのバランスが保たれることで免疫機能が正常に働きます。





## ◆ ストレス解消&免疫力をアップする方法 ◆

あなたの免疫力は、毎日の簡単な3つの健康習慣で高めることができます。免疫力アップは病原菌やウイルスの感染予防だけでなく、あらゆる病気から体を守るために最適な手段です。自律神経のバランスを整えて免疫力を高めるにはどうしたらよいか、詳しく見ていきましょう！

### 食事



免疫細胞の70%以上が集まる腸のコンディションを整えることが免疫アップの決め手！普段から食物繊維を多く摂るなどして、腸内細菌のバランスをとることを心がけましょう。また、少しずつ色々な種類の栄養をバランス良く摂ることも必要です。難しく考えず、材料の数と色で考えるとよい感じになります。※「食材5色バランス健康法」という、食材を5色「赤・白・黄・緑・黒」の見た目で見極め、毎食ごとにできるだけ5色の食材を摂る、という健康法があるそうです。これなら目指せそうですね。

### 運動



血流が良くなり体温が上がりますから、冷え症や肩こりなどにも効果が期待できます。また運動する日数が多い人ほど風邪をひく確率が低く、重症になりにくいという研究報告もあります。軽く汗をかく程度の運動がちょうど良く、逆に激しすぎると免疫力を下げる可能性があるので要注意。らくらく続けられるような簡単な運動を毎日行なうのが良いでしょう。リラックスとストレス解消につながります。

### 睡眠



平均睡眠8時間以上の人に比べて、それ以下の人は風邪をひく確率が3倍以上も高いというデータがあります。免疫細胞は睡眠中に分泌される成長ホルモンによって強化されるため、できれば8時間以上質の高い睡眠をとることが大事です。また、朝起きたらカーテンを開けて太陽光を浴びましょう。自律神経のバランスが整います。就寝前にスマートフォンを見る習慣は、脳を緊張させて眠りが浅くなる可能性があります。

## そして・・・よく笑う♡

思い切り笑うことで交感神経が活性化し、その後に低下することでリラックス効果が得られます。自律神経のバランスが整いますから、遠慮せずどんどん笑いましょう！体に入った病原体をやっつけるナチュラルキラー細胞も活発になります。作り笑いでも同様の効果があるそうです。口角を上げて「イー！」と声に出してみましょう♪

## ◆ おわりに ◆



小平市内でも、小・中学校をはじめ子ども関係の施設がクラス閉鎖、休園など相次いでいます。そんな中、いやなが保育園では、苦しい状況でも皆さまの誠意と努力により、なんとか限りある保育を分け合うことができています。体調不良時には素早い対応で受診や療養、経過観察のお休みをしてくださり、また健康であっても善意の早迎えや家庭保育のご協力をいただき、本当に助かっています。毎日ありがとうございます。子育て中の職員も数多く、保護者の皆さまと同じ厳しい境遇を共にしていますが、安心・安全な保育を継続するよう職員みんなで助け合い、補い合って1日1日をしのいでいます。園に関わるすべての皆さまに、心より感謝を申し上げます。乗り越えていきましょう。

