

# ほけんだより 2月号

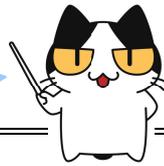
札幌市立宮の丘中学校 保健室 2026. 2. 6

2025年の夏頃から、イギリスなどのヨーロッパや米国で、新型コロナウイルス感染症のオミクロン株から派生した変異株（ストラタス）の感染拡大が起こり、日本でも流行が心配されています。ストラタスは、声のかすれや鼻水、頭痛、咳、発熱（軽度のことあり）、倦怠感など、かぜに似た症状がみられるという報告があり、注意が必要とされています。

近隣の学校では、先週頃からB型インフルエンザが増加傾向にあるようです。のどの痛みなど、かぜ様の症状がある場合は、登校前に自宅で検温をし、登校できるかなど、保護者と相談をお願いします。

症状がある場合は、咳エチケット（マスクの着用）をお願いします。マスクをすることによって、のどや鼻の粘膜が保湿され、痛みや咳などの症状が和らぐことがあります。マスク、おすすめです。

## 免疫って何ですか？



### ●免疫とは…

体内に侵入したウイルスや細菌から身体を守ってくれる防御システムのこと。免疫システムが正常に働く体温は、36.5℃程度で、体温が1℃下がると免疫は30%下がり、1℃上がると最大5～6倍にもなると言われています。

守るのニャ！



免疫システムの中で注目したいのが、粘膜免疫の要である「IgA（免疫グロブリンA）抗体」。「IgA抗体」は、鼻やのど、唾液、気管支、腸管や目など、体外と接する全身の粘膜に存在し、ウイルスや病原体、花粉などの異物が体内に侵入するのを防いでいます。

## ★免疫力アップ ~ IgA抗体を増やそう！ ~

### < IgA抗体を低下させる原因 >

慢性的なストレス、急性的なストレス（寒さなど）  
生活リズムの乱れ（寝不足、食生活の乱れ など）

#### ●慢性的なストレス対策

リラックスする時間をもうける（好きな音楽を聴く、歌う、リラックス効果のあるハーブティを飲む、友達と話す など）



#### ●寒さ対策

暖かくして過ごす（冬期間の素足は避ける、足元も暖かくする「首」のつく場所（首・手首・足首）を冷やさない、体が温まる暖かい汁物や暖かい飲み物を飲む など）

#### ●生活リズムでサポート

寝不足を避ける ※ほけんだより9月号「睡眠特集」バックカバーにあります！

#### ●食べ物でサポート

粘膜を強くするカロテン（ビタミンA）を多く含む緑黄色野菜、みかんなど免疫力を高める作用があるビタミンC、腸内環境を整えて免疫力をアップさせる発酵食品、を食事に取り入れるようにする

★次号で、食べ物の種類などをお知らせします！