

ぼけんだより1月号

新年あけましておめでとうございます。皆さんは、大晦日をどのような気持ちで過ごし、新年をどのような思いで迎えましたか？

昨年は、新型コロナウイルス感染症対策による突然の休校や、ソーシャルデスタンスなど新しい生活様式が学校でも求められ、激動の1年だったと思います。

2021年も、WITH コロナの生活はしばらく続きそうです。上手に気持ちを切り替えながら、一日一日を大切にしていきたいと思います。



これからが本番!! 冬の感染症について

冬になると、かぜやインフルエンザ、感染性胃腸炎などの感染症にかかる人が増えます。新型コロナウイルスも同じで、冬の感染拡大が心配されてきました。実際、首都圏を中心に新型コロナウイルス感染症にかかる人数が日に日に増加している状況です。



なぜ、感染症が冬に多いの？

① 寒くて乾燥している環境でウイルスは活発になる

ウイルスが好む環境は気温16℃以下、湿度40%以下とされています。そのため、ウイルスは、気温が低く、空気が乾燥する冬の期間に活動が活発になります。ウイルスが活発になると、ヒトからヒトへ感染しやすくなります。

② 身体の乾燥(水分不足)によって免疫力が下がるため

空気が乾燥していると喉や鼻の粘膜が乾燥し、感染に対する防御反応が弱まってしまいます。食事や睡眠など体調管理だけでなく、寒さや乾燥していること、身体の水分が不足していることは、免疫力の低下に繋がります。

免疫を高め、感染予防 !

免疫とは、体内に侵入した異物を攻撃し排除するために、体に備わっている防御システムのことです。免疫力を高めるには、次の6つが重要です。

- ① 「睡眠の質を高める」
- ② 「ストレス解消と笑いを取り入れる」
- ③ 「体を冷やさない、温める」
- ④ 「適度に体をうごかす」
- ⑤ 「バランスの良い食事を心がける」
- ⑥ 「腸内環境を整える」

※腸内環境を整えるには、腸内細菌のバランスが大切です。

腸内に1,000種類、100兆個!?

ヒトの体内に住んでいる腸内細菌は、なんと100兆個！1,000以上にのぼる種類がありますが、大きく「善玉菌」「悪玉菌」「日和見菌」の3つのグループに分けられます。



腸内細菌のベストバランス

大体これくらいの割合が理想的。バランスがとれていると腸内環境もほっそり!



おなかの調子を整える

善玉菌

- ☑ おもな働き
 - ビタミンをつくる
 - 悪玉菌の増殖を抑える
 - 腸の動きを活発にする
- ☑ 代表的な菌
 - 乳酸菌・ビフィズス菌

病気の引き金になることも...

悪玉菌

- ☑ おもな働き
 - 有害物質をつくる
 - 数が増えると、病原菌に感染しやすくなる
- ☑ 代表的な菌
 - ウェルシュ菌

まわりの菌によって作用が変わる

日和見菌

- ☑ おもな働き
 - 善玉菌・悪玉菌の数が多いほうに味方する
 - 体が弱ると悪い働きをすることも
- ☑ 代表的な菌
 - 連鎖球菌