

# 1月22日(木)令和7年度学校保健委員会「免疫力UPについて」

1月22日(木)に、令和7年度学校保健委員会を開きました。今回は、「免疫力UPについて」がテーマです。出席者は、学校医の下村先生、学校薬剤師の吉本先生、保護者のみなさま、学校教職員です。

まず、株式会社ヤクルト様による講義「免疫力UPについて」をお聴きしました。その後、養護教諭から「本校児童の様子と実態について」、体育主任から「本校の運動能力測定の結果」について報告がありました。最後に、学校医の下村先生からもご教授いただきました。これからも、子どもたちの健康を守るために、有意義な時間を作っていくたいと思います。この日の5時間目にも、4年5年の子どもたちにヤクルト出前授業を行っていただきました。

## (講義内容)

私たちは毎日、目に見えない菌やウイルスに囲まれて生活しています。その中で健康を維持するために欠かせないのが、病気から体を守る「免疫力」です。

私たちの体の中では、健康な人でも毎日5,000個から6,000個もの「がん細胞」が生まれています。それでも病気にならずに過ごせるのは、免疫細胞が休まずパトロールし、これらを退治してくれているからです。しかし、この大切な免疫力はストレスや体温の低下によって弱まってしまいます。免疫力を上げるために今日から意識したいのが「笑うこと」と「おしゃべり」です。小学生は1日に約300回も笑いますが、大人になるとその回数は激減します。お腹から声を出し、作り笑いでも良いので意識して笑うことが、免疫細胞の活性化につながります。

また、免疫力の維持に欠かせないのが「食事」です。特に「朝ごはん」は心と体の最強のスイッチです。朝食を摂ることで脳にブドウ糖が送られ、集中力が上がって成績アップにつながるだけでなく、イライラを防ぐ効果もあります。朝のタンパク質は筋肉の材料になり、不足しがちな鉄分(ひじきやほうれん草など)はビタミンCと一緒に摂ることで吸収が良くなります。

実は、免疫細胞の約70%は小腸に集まっています。乳酸菌シロタ株などで腸内環境を整え、悪玉菌を減らすことは、そのまま免疫力を高めることにつながります。さらに、十分な睡眠や適度な運動を組み合わせて血流を良くすれば、免疫細胞が全身をスムーズにパトロールできるようになります。

「早寝・早起き・朝ごはん」という基本の習慣を大切にし、よく笑い、バランスの良い食事でおなかを整えること。このシンプルな積み重ねが、一生続く健康な体をつくる第一歩となります。

