

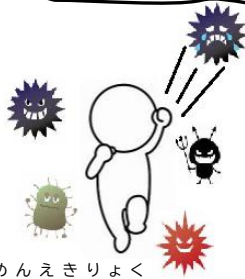


# ほけんだより 12月

黒石原支援学校 保健室

急に寒い日が増えてきて、いよいよ冬本番ですね。冬は、クリスマス・大晦日・お正月とイベントがいっぱいです。規則正しい生活を心がけ、体調を整えて、楽しい思い出をたくさん作ってください。

毎日笑って元気に暮らそう！  
笑って、免疫力アップ！！



## 免疫力とは…

免疫力とは、簡単に言うと「敵から体を守るしくみ」です。この場合の「敵」とは、病気を起こす原因になる菌やウイルス、がんなどのことです。

## 免疫力アップ！！

免疫力を上げる方法は、『食事』『運動』『睡眠』…など生活習慣を整えることです。でもこれって、当たり前のように、なかなか整わないものですね。そこで今回は、簡単に取り組める、免疫力アップの方法を取り上げてみました。キーワードは…“笑”



## 免疫力を高める“笑い”のメカニズム

笑った時の体の中では、どんなことが起きているのでしょうか…？



ナチュラルキラー(NK)細胞

私たちの体の中で、『敵(細菌やウイルスなど)』を退治するのがナチュラルキラー(NK)細胞です。



笑い がもたらす嬉しい効果は他にも…

- ・血行が良くなる。
- ・脳の働きが活性化する。
- ・自律神経のバランスがよくなる。
- ・筋力がアップする。

## 作り笑いでも免疫力は高まる！

たとえ作り笑いであっても、ナチュラルキラー細胞が活性化するとわかっており、本当に笑った時と同じ効果が期待できます。意識して口角を上げて笑ってみましょう。笑顔を作るだけで気分も明るくなり、心と身体に良い影響をもたらしてくれますよ。



## 加湿器肺炎って？

加湿器肺炎とは、加湿器が原因で起こる肺炎のことです。

【原因】加湿器の中にある水分で、発育したカビなどを吸い込むことによって、肺でアレルギー反応を起こしてしまいます。アレルギーによる肺炎なので、お薬(抗生剤)を飲んでも、効果が得られません。

【対策】・タンクの水は原則として毎日新しい水道水に交換し、継ぎ足さない。

・使用しないときは、タンクの水を抜いてよく乾燥させる。

・殺菌機能のあるフィルターなどは、交換時期を守る。