

保健だより 2月号

2026/2/20

鬼怒商業高等学校

インフルエンザ B 型が流行し、感染した人も多いのではないのでしょうか。中にはインフルエンザ A 型、インフルエンザ B 型、コロナウイルス感染症に次々罹患し悲しいコンプリートを成し遂げた人もいます。風邪が治りかけたと思ったタイミングはまだ免疫力が低く、また新たな感染症にかかってしまうことがあります。免疫力をいかに高く保つかが健康でいられるカギです。

免疫力を高めるには・・・？

免疫力という言葉はみなさん聞いたことがあると思います。科学の世界では、**免疫**とは異物（非自己）を排除する仕組みとされています。病気の原因となる病原体（ウイルスや細菌など）や異常な細胞（がん細胞など）を攻撃、排除して、病から身を守り、治す働きを指します。一方、免疫力の機能や強さを明確に図る指標が無い「免疫力などは存在しない」という意見もありますが、免疫がきちんと働く仕組みや状態を「免疫力が高い」として病原体に負けない体にするポイントを紹介したいと思います。

★免疫力アップのための3つのポイント

① 規則正しい生活を送る



やはり基本中の基本です。免疫にも体内時計があるため、生活のリズムが乱れると免疫力の低下につながります。体内時計を整えるためには、毎朝同じ時間に起床・就寝する、同じ時間に食事をとる、適度に運動をすることが重要です。

② たくさん笑う



人は笑うと IgA（免疫グロブリン A）の濃度が上昇することがわかっています。また、笑うことでリラックスすると、自律神経の副交感神経が優位になり、免疫が正しく機能しやすくなります。

③ 適切な体温を保つ

免疫細胞が正常に機能する体温は 36.5 度といわれています。平熱が 36.5 度よりも低い場合は、適度な運動をする、暖かい飲み物を飲む、10 分程度湯船に浸かるなどして体温を 36.5 度に近づけましょう。

免疫力アップにおすすめの食材

●きのこ（食物繊維やβカロテンが豊富）



●かぼちゃ（三大抗酸化ビタミンが豊富）



●しんまぐ春菊（茹でるとカロテンの吸収を促進する）



●ブロッコリー（ビタミン C、ビタミン E が豊富）





チョコレートの健康効果



2/14 はバレンタインデーでしたね♥友達同士で交換したり、好きな人にあげたり、もらったりした人も多いのではないのでしょうか！チョコレートの中でもカカオの配合量が多い高カカオチョコレートはいくつかの健康により効果が期待されています。

★高カカオチョコレート（70%）に期待される効果



① 抗酸化作用と老化防止

チョコレートに含まれるカカオポリフェノールは強力な抗酸化物質で体内の活性酸素を除去し、細胞の酸化ストレスを抑える働きがあります。これにより、老化の進行を遅らせ、動脈硬化の予防に役立つとされています。

② 心血管疾患の予防

カカオポリフェノールは血管を広げ、血流を改善する効果があり、血圧を下げる効果が期待できます。また、悪玉コレステロールの酸化を防ぐことで動脈硬化のリスクを低減します。

③ ストレス改善とリラックス効果

チョコレートに含まれるテオプロミンは、セロトニンの働きを助け、気持ちを落ち着かせる効果があります。

④ 腸内環境の改善

カカオポリフェノールや食物繊維は腸内環境を整え、便通を促進する作用があります。これにより便秘の改善や基礎代謝の向上が期待できます。

⑤ 認知機能の向上

カカオポリフェノールの摂取により、脳内の血流が改善され、記憶力や学習能力の向上、認知機能の維持に寄与する可能性があります。

甘いチョコレートも心の健康には良いですが、迷ったときは高カカオチョコレートを選んでみてください♪

保健室から



最近、友人と恋愛リアリティ番組を一気見することにハマっています。「ラブ トランジット」という番組を見ていて、元カップル5組が1ヶ月共同生活を送り、復縁をするのか、新しい恋に進むのかを最終的に選択するという展開です。復縁するのか予想しながら見るのですが、予想外の結果になる展開も多く面白いです。保健室でも恋愛話を聞く機会が多いですが、別れたあと復縁を考えて悩む人、未練なのか情なのか分からなくて悩む人が沢山います。別れる原因はそれぞれだと思いますが、その原因を直せるか、受け入れられるか、また1からでも付き合いたいと思うのが重要だと思います。一緒に過ごした時間がある以上、完全に忘れることは難しいため、無理に忘れようとせずちゃんと落ち込む時間も失恋後には必要です。勉強や部活、友達との時間を充実させることも大切です。

みんなが恋愛しても、していなくても幸せだと感じられると良いなと思います。

