

風邪やインフルエンザに備えて…

免疫力 UP ↑ ↑

ウイルス・細菌を侵入させない

粘膜免疫



体内に入ろうとするウイルスや細菌を、目・鼻・口・腸の粘膜でブロック。特に大腸は多くのウイルスや細菌をブロックしています。

《腸内細菌は、大きく3つのグループに分けられます》

★善玉菌★

免疫力をアップする

★悪玉菌★

免疫力をダウンさせる

★日和見菌★

善玉菌と悪玉菌のどちらが優勢であるかを見極め、優勢である方に加勢する。

敵にも味方にもなる菌。

「善玉菌」を増やすには…

①善玉菌の代表である「乳酸菌」を含む食品を食べる！

(ヨーグルト・チーズ・味噌・納豆など)



②腸内にもともといる善玉菌に「エサ」を与えて、数を増やす。

(野菜・果物・豆類など食物繊維やオリゴ糖を含む食材)



ウイルス・細菌をやっつける

全身免疫

粘膜免疫を突破して、ウイルスや細菌が体内へ入ってきたら、全身免疫の出番！免疫細胞が全身を回ってウイルスや細菌を攻撃します。

免疫細胞のほとんどは白血球の仲間たち。

自然免疫

病原体が侵入後、すぐに働く。

獲得免疫

抗原ごとの抗体を作り、対抗する。

互いに協力し合って働く



ストレスが続き、自律神経が乱れると、免疫力が低下する。ストレス発散を！

タンパク質やビタミン、ミネラルは免疫細胞を産生し、活動を活性化する。



○相談室より○

12 月のスクールカウンセラー齋藤先生の来校日は以下の通りです。

12/18 (水) ※午後から 4 時間

期末考査や他の行事との関係で 12 月は 1 回のみの来校です。

予約優先となりますので、希望する場合は担任または保健室まで申し出てください。

