

風邪をひく人 ひかない人の違いは...?

寒さが日に日に増してきました。発熱等風邪症状で欠席者も出ています。ここで大切なのは「**予防**」ですが、同じような環境にいても、風邪をひきやすい人もいれば、あまりひかない人もいます。どうしてなのでしょう？

私たちの身体には「**免疫 (めんえき)**」というシステムが備わっていますが、この免疫の力の高い人は、体内に風邪のウィルスが侵入してきても、それらをやっつけてしまいます。しかし、免疫力が低い人は、ウィルスの侵入や増殖を許してしまうため、風邪の症状が出てしまうのです。つまり、風邪をひくか、ひかないかは、その人のもつ「**免疫力**」が関係してくると言えます。



「自己」と「自己でないもの」を区別して、自らの身体を守る！

免疫というのは、体内に侵入してきたウィルスや細菌などを異物(自己でないもの)とみなして、攻撃・殺傷・排除し「病気(疫病)を免れる」働きのことです。また、ガン細胞のように、もともとは自分の細胞(自己)だったものが変質してしまったものも、異物とみなされ、攻撃・殺傷・排除されていくことがわかってきています。

●自然免疫

生まれつき持っている免疫。迅速に応答しあらゆる病原体に



●獲得免疫

一度感染するとその病原体を記憶して、次にまた感染した時にすばやく対処する。(予防接種などはこの性質を利用)



この2つの免疫システムが、状況に応じて適切に働くことで、私たちの健康は日々、維持されています。

免疫力 と 自律神経

の 深~い関係

自律神経には活動するときに働く交感神経と休んだり眠ったりするときに働く副交感神経があります。この2つがバランス良く働いているとき、免疫力はアップし、どちらかが一方的に働き過ぎると免疫力は低下します。



免疫力アップ

区内では先週よりインフルエンザによる学級閉鎖が出ています。手洗い・マスク・換気が大切ですが、特に3年生は予防接種を受ける事をおすすめします！



—香りのエチケットについて考えよう—

- ◆香り成分が含まれている商品を使用する場合は、過度な使用量にならないように。
- ◆自分にとっては快適な香りでも、不快に感じる人や体調を崩す人がいるということを認識しておきましょう。

—化学物質過敏症とは？—

ごくわずかな化学物質により、頭痛や吐き気など、心身に様々な症状が現れる状態です。誰にでも発症するリスクがあります。衣服に使う柔軟剤・香りのする洗剤・シャンプー・芳香剤・化粧品等で、香害(こうがい)ともいわれています。