



令和3年6月2日  
島本町立第二中学校  
保健室 NO.3

## 体を守る機能 **免疫** を知ろう

体内に侵入したウイルスや細菌などの“異物”を攻撃して殺す、または排除する働きを「免疫」〔疫病（病気）を免れる〕と言います。この免疫の力には個人差があり、例えば、同じような環境で生活していても、かぜをよくひいてしまう人とあまりひかない人がいるのはそのためです。

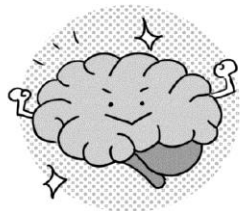
さまざまなウイルスや細菌などが引き起こす感染症。かからないようにするためには、日常的な手洗いなどとともに、この免疫の力を少しでも高めておくことが予防対策の基本と言えます。そのためには、以下のようなことが有効です。



6月4日からの「歯と口の健康週間」に合わせて、保健給食委員会で、「歯みがきやうがい、よく噛んで食事をし、歯と口の健康を守ろう」という取り組みをします。ポスター掲示や、朝の放送でみなさんに呼びかけをします。むし歯のない歯でしっかり噛むことによって、唾液もたくさん出て食べることを助けたり、免疫力を高め全身の健康を守ったりしてくれます。また、スポーツで自分の力を十分発揮するのにも、健康な歯とかみ合わせが重要であることがわかってきています。

## 『ひと口30回』が目標！よく噛んで食べよう

ものを食べる時、私たちはまず、口の中で『噛む』動作をします。噛むことは、単に食べ物を細かく・軟らかくして消化を助けるだけではなく、全身を活性化させるいくつかの重要な働きをもっています。



### 脳の働きを活発にする

噛む動作であごを開閉することで脳に酸素と栄養が送られ、脳が活性化します。



### 肥満を防止する

よく噛むことで脳にある「満腹中枢」が働き、満腹感が得られて食べすぎを予防します。



### あごの筋肉・骨が発達する

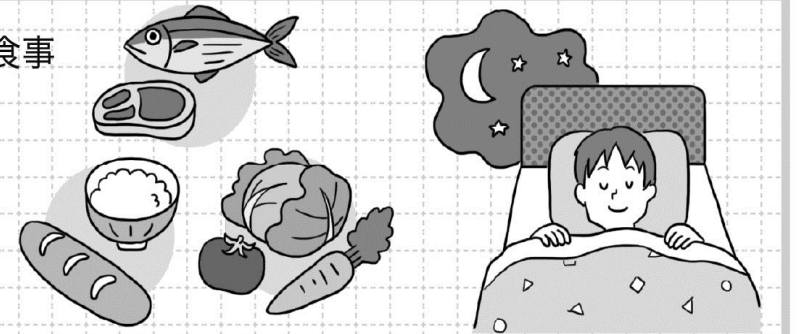
歯並びを整え、はっきりと発音することができますようになります。



### 唾液がたくさん出る

唾液のさまざまな効能（抗菌作用、消化を助ける、歯や口の汚れを洗い流すなど）が得られます。

- 栄養バランスのとれた食事
- 十分な休養（睡眠）
- 適度な運動
- ストレスの発散
- よく笑う



また、免疫には、生まれつき備わっている『自然（非特異）免疫』と、体に侵入したウイルスなどの情報を学習して得られる『獲得（特異）免疫』の2種類があります。予防接種は獲得免疫の仕組みを利用した病気を予防する方法のひとつで、毒性を抑えたり死滅させたりしたウイルスを元に作られた「ワクチン」を体内に入れて免疫を作っています。

大阪府に5月31日まで出ていた緊急事態宣言が今月の20日まで延長されました。新型コロナウイルスは現在、色々な場所で変異株の感染者の割合が増え、一部の地域を除いて、従来の株からほぼ置き換わったと考えられています。また、感染力の強い変異株の広がりにより、屋外飲食のような3密ではないところでもクラスターが発生している事案なども確認されているようです。このような感染状況を考えると、屋外だからといって油断をしないで、十分な感染対策をしましょう。

あごが痛む、口を大きく開けにくい、顎を動かすと音がする…それは「顎関節症」かもしれません。かみ合わせ、かみしめる癖、ストレスなどいろいろな要因が重なって起こりますが、頭痛・耳鳴り、肩こりといった顎や口以外のところに症状があると、顎関節症と気づかないことも多いようです。もしかしたら…と思ったら歯医者さんに相談してみましょう。

