

### 免疫力を高めて 感染症と戦う体を作る

感染症と戦うためには感染経路を遮断して身の回りの清潔を心掛け、ワクチンや治療薬の力を借りることも大切ですが、自身の免疫力を高めておくことも非常に重要です。食、入浴、睡眠という毎日の生活習慣から、免疫力に有効なひと工夫を紹介します。

#### ■ 食事 ■

喉粘膜を強化したいなら

病原体侵入の防護壁となってくれるのが、喉や鼻の粘膜です。これらを丈夫に保つことは免疫力アップに不可欠で、感染症予防にも非常に有効です。

免疫の重要拠点である腸を元気にしたいなら

腸には体全体の免疫細胞のおよそ7割が集まっていますと言われます。善玉菌を増やして腸内環境を整えておくことは、全身の免疫力向上に不可欠です。

免疫細胞を活性酸素から守りたいなら

古い油や食品添加物の多い加工食品は、細胞をさびつかせる活性酸素を発生させやすく、免疫力の大敵。活性酸素を除去する抗酸化作用の高い食材を積極的に取りましょう。

#### ■ 入浴 ■

免疫力は体温が1度下がると約30%低下するといわれています。体を芯から温め体温を上げるには入浴が有効ですが、免疫力のためには38～40℃くらいのぬるめの湯に20～30分じっくり浸かるのが理想。熱すぎる湯に浸かると交感神経が刺激され、免疫力には逆効果なので要注意です。

肩にタオルをかけ胃のあたりまで湯に浸かる、心臓に負担をかけない半身浴や、40℃ぐらいの湯に20～30分足のみを浸ける足湯もおすすです。

#### ■ 睡眠 ■

カリフォルニア大学による睡眠と風邪に関する調査では、平均睡眠時間が7時間以上だった人の風邪の感染率はおよそ17%程度だったのに対し、5時間未満では45%以上に達するという結果が出ています。

毎日良質な睡眠を取るためには、まず朝起きたら太陽の光を浴びること。

朝の光が網膜から脳に伝わると、睡眠ホルモンであるメラトニンの分泌を抑制するスイッチが入り、体内時計が正しく動き始めて夜の寝つきがスムーズになります。

夜間のリビングでは照明を明るくし過ぎず、オレンジ系に調光するか間接照明を使うのもおすす。体内時計が調整されやすくなり、睡眠が促される効果も期待できます。



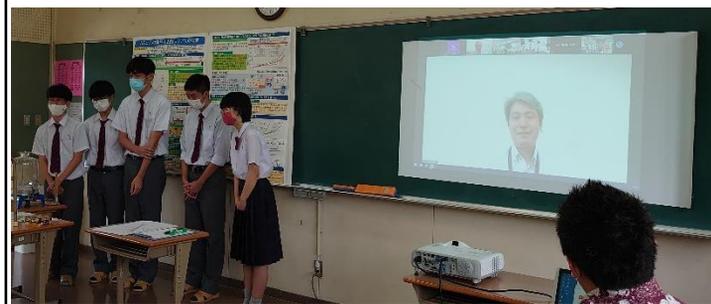
### SSH生徒研究発表会 2次審査 Web開催

「SSHの生徒が日頃の研究成果を発表することができる機会を提供し、生徒の科学技術に対する興味・関心を一層喚起するとともに、その成果を広く普及することにより、SSH事業の推進に資する。」ことを目的として、事前に研究要旨、ポスター画像、ポスター発表動画を見てもらい、令和2年8月11日(火)に一次審査があり、見事に二次審査へと進む事ができました。

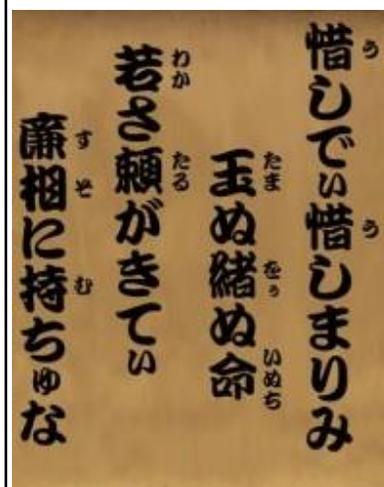
本校の代表は「NRゴムの弾性力と熱についての研究」のタイトルで、5人の3年生が研究した内容の発表です。

8月17日(月)に二次審査があり、審査委員による質疑応答をオンラインで行いましたが、審査員の鋭い質問にもテキパキとしっかり答えていました。その結果は8月19日(水)に通知されましたが、残念ながら通過しませんでした。

これで終わりではなく、後輩に引き継いだり、大学へ進学した後も継続研究したり、頑張っ欲しいと思います。発表した「平良亮太さん、黒澤一真さん、宮城円さん、新垣晴朗さん、屋嘉比康凜さん」の5人の皆さん、お疲れ様でした。そして、ありがとうございました。



### 琉球いろは歌



【訳】  
惜しんでも惜しむことが出来ない、両親からもらった大切な命。若いことをいいことにおろそかにしてはいけません。

