

## コロナ対策・熱中症対策をしながら さあ「夏授業」後半のスタート

11日間の夏休みを終え、今週月曜日に、全校生徒が元気に登校してきました。「短くて、何もできませんでした。」とは、ある先生の感想ですが……。全国では、気温が40℃を超えた地点が、数多く報道されるなど、年々この時期の暑さが増しているような気がします。

学校では現在、「簡易な給食」の提供期間ですので、45分授業を5校時まで行っています。重ねてのお願いになりますが、「簡易な給食」の期間は、弁当持参の期間ではありません。アレルギーの場合や、パン・牛乳だけでは足りないという場合のみ、補食を持たせていただきますようお願いいたします。来週、8月27日(木)からは通常の「給食」の提供が始まり、6時間授業となります。今、この時期にからだを暑さに慣らしていきましょう。

八児中学校は引き続き、感染症予防と熱中症対策を並行しながら、授業を行います。保護者の皆さま、お子さまの毎朝の検温と健康チェックカードの記入にご協力をお願いします。



夏、真っ盛り・・・お隣の田んぼの水稲が花をつけ、穂が実り始めました。八児中のもち米ももうすぐ花が咲くでしょう。

## やっと・・・保護者の皆さんを学校にお迎えすることができました

新しい保護者会の持ち方を模索しながら、3年生の保護者の皆さまを対象に「修学旅行説明会」を開催しました。

暑い中、全員マスクを着用してのご参加、本当にありがとうございました。生徒がいない時間帯に……。短時間で……。密にならないように……。など、まだまだ制約はありますが、徐々に保護者の皆さんの来校条件も緩和されてきています。

本年度第1回目のPTA理事会も9月3日(木)に学校内での開催を予定しています。ようやくPTA活動も本格的に開始できそうです。



修学旅行説明会の様子

## 頑張りました 部活動 成果報告

前号でのお知らせ以降も生徒の活躍がありましたので報告いたします。

**陸上競技部** 8月11日に博多の森陸上競技場で行われた通信陸上競技大会で、3年生女子選手が走り高跳びで、県大会第6位入賞をはたしました。練習が思うように出来なかったにも関わらず好成績を収めています。今後の活躍が益々楽しみです。

**ボランティア部** 夏休みの間も、花壇やプランター、農園の水やりにも、忙しい毎日でした。おかげで、八児学級が栽培活動をしている学校農園に夏野菜がたくさん実りました。



八児中学校の農園には、色とりどりの夏野菜が実っています。

## 9月行事予定 (予定ですので変更になる場合があります ご了承ください)

日	曜	行 事 予 定	日	曜	行 事 予 定
1	火	課題テスト(3年生)	16	水	前期期末考査 理科 数学 技家
2	水		17	木	々 社会 美術 英語
3	木	内科検診(1年生) PTA理事会	18	金	々 保体 音楽 国語
4	金	生徒会役員選挙公示	19	土	
5	土		20	日	
6	日		21	月	敬老の日
7	月		22	火	秋分の日
8	火		23	水	眼科検診(1年生+対象者)
9	水		24	木	内科検診(2年生)
10	木		25	金	生徒会専門委員会
11	金		26	土	
12	土		27	日	
13	日		28	月	
14	月		29	火	修学旅行前日指導(3年生)
15	火		30	水	修学旅行 1日目(3年生)

## 免疫力をアップして ウイルスに負けぬからだづくりをしよう

新型コロナウイルス感染症の流行が始まって以来、予防のためのからだづくりに欠かせない「免疫力」という言葉を、多く目にし、耳にするようになりました。

日本予防医学協会のHPに掲載されている「健康づくりかわら版」に、その免疫力について書かれた記事がありましたので、抜粋して紹介します。参考になれば・・・と思います。日々の生活を見直して、感染予防に努めましょう。

※記事は、裏に……

## 緊急特集！！ 免疫力アップの鍵はコレだ！！

新型コロナウイルス感染症予防には、手洗い・うがいを徹底していくことや、換気、咳エチケット、人が多く集まる場所への不要な外出を控える等の感染予防対策を行うことが大切です。それに加え、ご自身の生活習慣を見直して、免疫力を下げない・高める工夫を取り入れてみませんか？

そこで今回は『免疫力アップ』に関するお話です。

### 免疫とは？

免疫とは、体内に侵入した異物を攻撃し排除するために、体に備わっている防御システムのことです。免疫には2種類あります。

#### 1. 「自然免疫」

生まれながらに備わっているもの。例えば、皮膚、唾液や耳あか、涙やくしゃみ、腸内細菌等がある。また、血液中の白血球の中にある免疫細胞（マクロファージや好中球、ナチュラルキラー細胞など）も体内に入ってきた異物に対して攻撃する力を生まれながらに持つ。

#### 2. 「獲得免疫」

自然免疫によって排除することができない異物や病原体に対して力を発揮する。過去の感染の経験やワクチンの接種により、免疫を記憶し、次に同じ病原体が体内に入ってくると免疫細胞が直ちに増えることで感染を防いだり、症状を軽くすることが出来る。獲得免疫に最も関わっているのが、白血球中のリンパ球（T細胞やB細胞など）である。

また、免疫システムには「全身免疫」と「粘膜免疫」があり、前者はリンパ中心のシステムで、後者は腸管独自のシステムとなっています。そのため、腸内環境も大変重要な要素の1つです。

### 免疫力アップの鍵

#### その1 「睡眠の質を高める」

質のよい睡眠は、リンパ球の増加や細胞の成長や修復、疲労の回復、自律神経を整えることにもつながります。睡眠の質を高めるためには、体内時計を整えるために出来る限り起きる時間と寝る時間を一定にする、就寝前の入浴、寝る前に携帯電話やパソコンなどの光を浴びない、起床時にはカーテンを開けて日光を取り込む、運動を取り入れるなどがあります。

#### その2 「ストレス解消と笑いを取り入れる」

過剰なストレスは、自律神経のバランスを崩しやすくなります。ストレスは溜めこまないように、話す、趣味を行う、ストレッチや軽い運動を行うなど日々の生活の中で解消していきましょう。また、笑うことで脳の中に鎮静作用のあるホルモン分泌が促されるなどの効果もあります。

#### その3 「体を冷やさない、温める」

体温が低いと免疫細胞の動きも弱まると言われています。お風呂では湯船に浸かる、靴下やストールなどを活用する、温かい飲み物を飲むなどして、温めることを意識してみましょう。

#### その4 「適度に体を動かす」

体を動かすことで体温の上昇にもつながる他、自律神経バランスを整えたり、リンパ球を増やす力も高くなります。軽いストレッチや散歩、ウォーキング等、無理のない範囲で楽しみながら体を動かすようにしましょう。

#### その5 「1日3食、バランスの良い食事を心がける」

バランスの良い食事のポイントは、下記の3つの要素が食卓に揃っているかということです。

- ・主食…炭水化物（ご飯など）
- ・主菜…タンパク質（肉・魚・卵・大豆製品など）
- ・副菜…ビタミンやミネラル類（サラダ・煮物など）

不足しがちな栄養素を補給するために、おかずとなる副食の種類を一品増やす／野菜を増やし食事に彩りを加える（理想：白・黒・赤・黄・緑の5色）などを意識してみてください。

また、朝食は体温の上昇や基礎代謝量を上げる効果や、体内時計を整える働きもあり、免疫力を高めることにつながります。

#### その6 「腸内環境を整える」

腸内の善玉菌は腸内を酸性にすることにより悪玉菌の増殖を抑え腸の運動を活発にし、病原菌による感染の予防につながります。また、善玉菌自体を構成している物質が、免疫力を高めることも報告されています。善玉菌を増やすため、ヨーグルト・納豆などのビフィズス菌・乳酸菌を含む発酵食品、野菜類や豆類、果物類に多く含まれているオリゴ糖や食物繊維の摂取などを意識してみてください。

日本予防医学協会「健康づくりかわら版」より

