

令和2年度上大久保中学校だより

# 上中だより

## 第3号

令和2年6月1日(月)発行

### 学校教育目標

「温かい学校 感動あふれる学校」

さいたま市立上大久保中学校

〒338-0824 さいたま市桜区上大久保861-1 TEL855-3901

<http://kamiokubo-j.saitama-city.ed.jp>

### 「免疫力を強くする」

校長 堀田 明良

しっとりとした風に緑の香りが漂い、梅雨入りがすぐそこまで来ているのを感じます。5月25日の新型コロナウイルス（COVID-19）感染症に対する緊急事態宣言が全面解除されるという報道を聞き、休業していたショッピングモールの飲食店も開業に向け、大掃除をしている様子を帰宅途中に見かけました。上大久保中学校の教職員も全員で5月26日に教室、廊下等の大掃除をしました。街も学校も日常を取り戻せる喜びが伝わってくるようです。

「Stay Home」が呼びかけられているこの時期、多くの本を読む機会に恵まれました。その中でも特に印象に残った本が「免疫力を強くする」です。新聞にこの時期におすすめの本として紹介されていたのと、著者の宮坂昌之先生がかつて勤めていた学校の保護者の方で、一緒に部活動を指導してくださっていた方だったので、親近感を持ち、本を手取るきっかけとなりました。

印象に残った内容は二つあります。一つは我々の体は病原体からどのような仕組みで守られているかを改めて知ることができたこと、もう一つは病原体に強い体となるため、即ち免疫力を高めるためにはどうしたらよいかということです。我々の体は三種類のバリアーによって病原体から守られています。一つ目は体をおおう皮膚や粘膜、そこに存在する殺菌物質が病原体の体内への侵入を防ぐ物理的・科学的バリアーです。二つ目は体内に侵入した病原体を食べたり殺菌物質を用いて殺したりして排除する細胞性バリアーです。この二つは反応が速いが免疫記憶を持たないため、自然免疫機構と呼ばれています。自然免疫機構は生まれた時から人体に備わっています。三つ目が自然免疫機構を突破した病原体を排除する細胞性・液性バリアーです。このバリアーは学習効果があり、侵入した病原体に再び会うと免疫記憶があるため、前回より強く働き病原体を排除します。そのため自然免疫機構に対して獲得免疫機構と呼ばれています。ワクチンを接種することにより、体内の獲得免疫機構が働いて病気にかからなくなることが改めて理解できました。

我々が免疫力を高めるためにはどうしたらよいかですが、免疫力が高ければ高いほど良いのではなく、ほどほどに働くことが重要だそうです。免疫機構を構成する細胞のすみかである血液やリンパ液の流れをスムーズにすることや、過度のストレスをためない事も免疫力を保つために大切だそうです。生活の中では特別な道具や薬は不要で、暴飲暴食は控え、寒すぎず、暑すぎずの環境の中で、節度ある生活をして、毎日適度な運動をするというありふれたことだそうです。身体の働き方を科学的に理解して、それに伴ったものの考え方、生活の仕方をすることが大事ですと著書を締めくくっています。これからは生活習慣を整え、免疫力を高め、新しい生活様式を身に付け、新型コロナウイルス感染症に負けない生活をみんなでつくっていきましょう。