

ほほえみ



今月は2年ぶりに青陵祭が実施でき、生徒たちの充実感あふれる笑顔が多く見られました。感染症予防として、マスクの着用、手洗い・消毒の徹底、三密の回避など、様々な対策が行われています。長い歴史の中で、私たち人間は、微生物とともに共存してきました。しかし、ウイルスに罹らないようにと恐れるあまり、過剰な消毒など心身ともに敏感になり、ストレスを溜め込んでいませんか？

今回は、感染症に正しく恐れ、薬やワクチンなどに頼りすぎずに、免疫力を高めるためにできることについて考えてみましょう。

免疫力はどうやってできるの？



例えば筋肉は走ったり、トレーニングしたり、運動をしないと発達しませんが、同じことが免疫力にも言えます。人間は雑菌に触れることで、体内で「この雑菌はいらない」という免疫システムが働き、筋肉同様に免疫力が発達し、働くことができます。現代の子どもたちは消毒ばかりの環境下で、免疫システムが弱っているとも言われています。感染予防対策として、ぜひ右のスライドを参考にしてください。特に、免疫の約8割は腸が担っています。農薬や除草剤を使わない自然食やオーガニック

免疫力を減らさない
あいうべ体操 歯周病・歯原病予防 睡眠
喉が渴いたら水か無農薬茶 携帯電話を
遠ざけて寝る 運動 たまに逆境にさらす

ココロ
感謝(ごめんね、ありがとう)
笑い・ワクワク!・有用感
安心(信心・覚悟)

有用菌だらけになる
(キレイキレイ、プカプカの排便)
よく噛む(口の中に食べ物がある時、牛乳・味噌汁・
その他液体を入れない)
空腹時間を増やす
無添加発酵食品を選ぶ
旬の野菜
おなかを手でのの字に回す
おなかを冷やさない
安いお菓子・肉食を控える

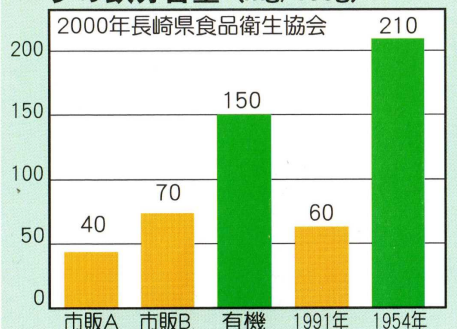
病原菌が増えることのできない健康体

生命力に重要な微量栄養素
主要、微量ミネラル
煮干し・頭ごと小魚・昆布・
雑穀・未精製油・エゴマ
ミネラルを抜いた食品⇒水煮食品、白米、白砂糖、精製小麦粉、精製油、純水
抗酸化成分(ファイトケミカル) I
野菜の皮・生長点、玄米
⇒炒り玄米・煮干・野菜のおかゆ

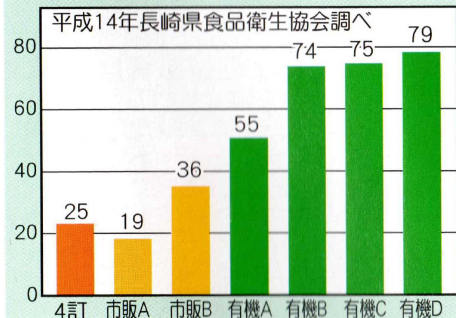
オーガニックの米、野菜は、有用菌や微量栄養素の宝庫

ックの食品は、腸内フローラを豊かにします。腸内で善玉菌が活性化されると、悪玉菌の増殖が抑えられ腸内環境が改善するため、病原体が入り込んでも有害菌だけが優先的に活動できない仕組みになります。そのため、どんなにウイルスが変異しても対応できるということです。酵素を多く含む発酵食品を常食し腸が正常に働くと、体に害をもたらす悪玉菌や有害物質は便とともに体外へ排泄することができます。オーガニック野菜などに多く含まれるビタミン・ミネラルを積極的に摂り、ペプシン・アミラーゼ等の消化・吸収・代謝に関わる体内酵素の働きを活性化させることが感染症予防への効果として推測されています。感染症対策で一番の基本は、食生活と言えるでしょう。

ニラの鉄分含量 (mg/100g)



ニラのビタミンC (mg/100g)



参考

- ・2021.9.2「食べものを育てて備える オンラインサミット」吉田俊道氏講演
- ・「いのち輝く元気野菜のひみつ」吉田俊道著

医療崩壊はなぜ起きた、どう再生する？

講師：NPO 法人 医療制度研究会 本田 宏 氏 9月22日実施

進路部主催、保健室後援で、後期生徒向けオンライン進路講演会がありました。コロナ禍で明らかになった、医療崩壊の主な原因を丁寧に説明していただきました。生徒の感想を一部ご紹介します。



- 医療危機には様々な原因があることが分かった。医療従事者の不足や医療制度などが目立つが、根本的な問題は、教育や国の制度、政治方針なども深く関係していることに驚いた。
- 本日の講演で自分が日本や世界の現状を全然知らなかったのだと分かり、驚きました。「医療費亡国論」という考えがあることも初めて知りました。人が生きていく上でとても重要な医療が政治側から邪魔者扱いをされていることには疑問しかありません。医療費や教育費を国が多く負担しているフィンランドなどは、幸福度が高いなどの良い影響が見えているのだと思いました。
- 赤字経営、医師不足、公立病院の再編・統合（公立病院は20%で世界的にも少ない）日本のコロナでの死亡数は東アジアで最大。PCR検査率は少ない。真理を自分の目で確かめることが大事。「考える」習慣をつけようと思った。
- 身内に医療従事者がおり、コロナ禍の医療について話をする機会があるのですが、彼も医師不足、医療費不足を訴えています。コロナ感染者の治療を重視して病院を建てようと言っても「お金がない、ベッドがない、どこから医師を連れてくるのか」と問題が山ほどあり、それをよく理解しているのは医師だけで、マスメディアによって正しい知識を得ることができない国民は、「もっと医者が頑張れよ」となげやりな意見ばかり飛ばしてくるので、とても困ると言っています。今回マスメディアについても、お話しはとても納得しました。
- 医療に限らず、政治や社会といった自分があまり目を向けてこなかった観点からの話は、どれも新鮮で面白く感じた。発展し続ける社会の中でも、AI側などではなく後世へ「人」や「意志」を伝えていく事が大切なのだと分かった。日本の政治体制や社会の風潮として、「報道の自由」や「表現の自由」と掲げている建前に反して、あまりにも弾圧的であるのだと感じた。今後も、メディアの報道を鵜呑みにするのではなく、批判的な思考をもって聞くようにしたいと思った。
- 「医療費亡国論」による医療費削減と、医師数の削減を止めるためにも、しっかり考えて投票に行くことが大切だと思った。

《保健委員会より》

○保健委員が5月にまいた有機固定種野菜を育てて、タネ採りをして持ってきてくれました。来年度につなげていきたいです。初めて自分で育てた野菜はより美味しく、実や花も観察できて良かったという感想が多く聞かれました。

日本のタネを守ることの大切さを知ることができたという嬉しい声もありました。

今後も、健康とつながりの深い「食」と「農」、そして「環境」に関心を持って生活して欲しいです。

○2年生の保健委員が、感染症予防のためのポスターを制作しました。職場やお店など、貼ってもらえる場所があれば保健室までお声がけください。3種類のサイズでご用意できます。

*ホームページにも掲載しています。

