

すこやか

2016.1028(金)
近衛中学校
保健室
(NO.12)

11月7日は、立冬。季節は秋から冬へと進み、一日の寒暖差が大きくなりおはめです。寒暖差が大きいと、エネルギーが余分に必要で、疲れもたまりやす。衣服の調整や温かいものを食べて、体調管理をし、本格的な冬に備えてくつぎい。

予防 その①

感染症の季節に備えて **免疫力** を **高** めよう

睡眠

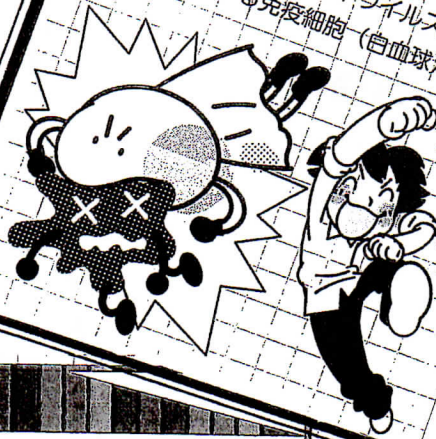
人間は眠ることで自律神経のバランスをとっています。夜更かしをすると交感神経の働きすぎてバランスがくずれ、免疫力が下がります。



免疫力をあげるには、やっぱり早寝早起きが大事

免疫力って?

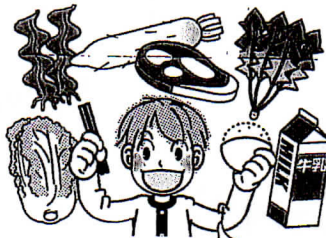
体内に侵入してきた細菌やウイルスを丸ごと取りこんで処理する免疫細胞（白血球）の働き。



免疫力は、生活のスタイルや心の状態にあっても、アップしたり、ダウンしたりします。

食事

- ・免疫細胞のもとになるたんぱく質をしっかりとろう
- ・ビタミン・ミネラルの豊富な野菜もたっぷり
⇒ 免疫細胞の働きを低下させる活性酸素の活動を抑えます
- ・発酵食品や食物繊維の多い食品で腸をきれいに
⇒ 免疫細胞が集まる腸の環境を整えます
- ・すっぱいものや辛い食べものは、自律神経のバランスを整えます



バランスよく食べよう

特別なことは、何もないですわ。

◎ 時間のやりくりで睡眠時間の確保

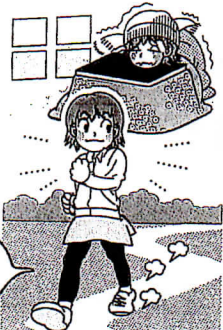
◎ バランス良く1日3食。

◎ 運動・入浴で体温上昇

大事なことは、今の時期から意識して、各自免疫力をアップさせておくことですわ。

運動

運動をすると、筋肉の発熱で体温が上がり、血行がよくなります。免疫細胞もスムーズに働き、免疫力が上がります。



ウォーキングや水泳はおススメ

入浴

一日の終わりには38～40℃くらいのお湯にゆつくりつかりましょう。体温が上がって免疫力がアップします。



熱すぎのお湯は交感神経を刺激して興奮状態に。眠りにつく前はぬるめのお湯でリラックス

38~40℃

予防 その②

こまめに 手洗い・うがい!

大事なことは、ウィルスや細菌を体の中に取り込まないことですわ。



手には見えないばい菌がいっぱい!