

すこやか

2016.10.28(金)
近衛中学校
保健室
(NO.12)

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

人間は睡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でバランスがくずれ、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

食事

- ・免疫細胞のもとと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酵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
ですか。

① 時間のやりくりで
睡眠時間の確保

② バランス良い
1日3食

③ 運動・入浴
体温上昇

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℃くらいのお湯にゆっ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。

熱すぎる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℃

手には見えないばい菌が

いっぱい！

大事なことは、
今時期から
意識して、各自
免疫力をアップ
させておくこと



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ね。