



今年の干支はうさぎ。

ぴょんぴょん跳ねる姿から「飛躍」「向上」を象徴するものとして親しまれ、新しいことに挑戦するのに最適な年とされています。

高工のみなさんにとって「飛躍」「向上」の1年となりますように。。。



## からだも心も温かくなって 免疫力を高めよう！

寒さが一段と厳しくなり、冬本番です。この冬は、新型コロナウイルスとインフルエンザの同時流行が心配されています。手洗い、うがい、マスクといったいつもの予防策に加えて、ウイルスと戦う力、免疫力を高めておきましょう。



◎免疫って・・・

体内にウイルスなどの異物が侵入するのを防いだり、排除して体を守るシステムのこと。

生きるためのエネルギーを細胞が作り出すとき、酵素の働きやしくみがうまく働くのが 36.5～37.0℃。

体温が 1℃下がると免疫細胞の働きが 30%低くなり、1℃上がるとその働きは 5～6 倍になると言われています。

### 生活ポイント

【よく笑う】 からだに侵入しようとする異物を見つけ、

攻撃する免疫の要“ナチュラルキラー細胞”の働きが活発になる

「笑う門には福来たる」まずは笑顔を心がけて～

【よく寝る】 寝ているときに分泌される成長ホルモンが、細胞を修復したり、疲労を回復させる

質の良い眠りのために、寝る前のスマホ利用は控えましょう

【湯船につかる】 40℃前後のお湯にゆっくりつかり、汗をかかない程度にからだをほどよく温める

リラックス効果大

【適度な運動】 軽く汗をかき、心拍数が少し上がる程度の 20 分以上継続できる運動

ストレス解消

【バランスの良い食事】 肉・魚・卵・乳製品などのタンパク質は免疫細胞のもと

レンコン・ごぼう・山芋などの根菜類はからだを温める性質がある



### \* インフルエンザ \*

インフルエンザと診断されたときの対応・手順については、高工ホームページで確認できます。心配なことがあったら保健室に問い合わせてください。