



あけましておめでとうございます。新年の目標はもう決めましたか？何を始めるにも、目標と計画をきちんと決めることが大切です。「手洗いをする」「ハンカチを持つ」「準備運動をしっかりとる」など、簡単なことでも良いので、毎日元気に過ごすための「健康目標」も是非立ててみてくださいね！

インフルエンザや風邪が流行する時期。同じ教室で勉強していても、かかる人とかからない人がいるのはなぜでしょう？

それは、免疫力の差です！！

からだには病気と戦う免疫力があります。免疫力は生活によって変わります。よく眠り、バランスよく食べ、規則的な生活をしている人ほど免疫力は高くなります。免疫力があれば、体内にウイルスが入っても、発症しないで終わることもあります。

今年の冬は免疫力UPに取り組もう！！



クイズに答えて 免疫力をアップ！！



免疫力は、からだの中に入ってきたウイルスや細菌をやっつける力。毎日の過ごし方で、アップしたりダウンしたりします。

Q 免疫力をアップするのはどっち？



食事

- A ほとんど野菜中心で、肉は食べない
- B 肉も野菜もなんでも食べている

肉・魚・卵・乳製品・大豆食品などのたんぱく質は、免疫細胞のもとになります。また免疫細胞は腸に集中するため、腸の環境を整えば免疫力もアップ。食物繊維やビタミン・ミネラルの多い野菜やきのこはおすすめです。つまりどの栄養にも免疫力をアップする働きがあるのです。



答えはB

睡眠

- A 毎日、早寝早起き
- B 普段足りない睡眠は、休日に補う

睡眠不足が続くと、免疫細胞の動きが鈍くなります。カゼをひくと眠くて眠くてガマンできないという経験はありませんか？ それは免疫細胞が活発に働くために、「睡眠をとって」とサインを出しているのです。



答えはA

運動

- A 疲れると体に良くないのでしない
- B 少し疲れるくらいの運動を毎日している

軽い運動で筋肉を温めると、血流がよくなり、免疫細胞の動きが活発になります。



答えはB

ストレス

- A ストレスになるくらい健康に気をつけている
- B 適当にストレスを解消している

強いストレスを受けると、自律神経のバランスが乱れて、免疫細胞の動きが弱まります。ストレスは適度に解消しましょう。笑うのも免疫細胞を活発にするのでおすすめです。



答えはB

寒いと風邪をひくだけでなく、肩に力が入ることで、肩こりや頭痛の原因にもなります。

3つの首を温め、スカートを伸ばし、体が冷えないようにしましょう。

現在、高工でのインフルエンザはA型が主流です。高熱や、頭痛、関節痛など疑わしい場合は、病院での検査をおすすめします。

