



げんきな子 H29. 1 浜岡東小学校保健室



1月に入り、寒さも一段と増してきました。全国的には、インフルエンザやノロウイルスが流行しているようです。生活習慣を改善して免疫力を高め、自分でできる予防法を実践しましょう。



免疫力を高めるには？

ポイントはこの2つ！！

すいみん

と

えいよう



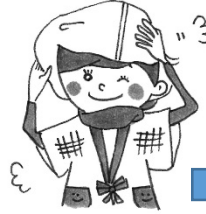
免疫力を上げるために！ぐっすり眠るポイント



☆布団を温めておく
布団が冷えていると寝つきが悪くなるので、温めておきましょう。寝る1時間くらい前に布団の中に湯たんぽなどを入れておきます。



☆ぬるめのお湯にゆっくり浸かる
熱めのお湯に浸かると体温が上がり、眠りにくくなります。ぬるめのお湯にゆっくり浸かって、からだの芯から温まりましょう。



☆厚着しすぎない
厚着したまま寝たり、布団をたくさん掛けすぎたりすると、眠りに入るための体温の低下がうまくいきません。

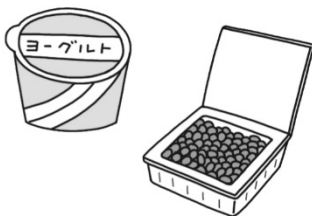
- 屋間に太陽の光をしっかり浴びる
- 夜は明るい光を浴びないようにする

睡眠ホルモンと呼ばれるメラトニンは光によって調節されると言われています。テレビやゲームは強い光を出しています。家の明かりも夜は明るくしすぎない方がいいようです。

免疫力を高めてくれる食べ物は？



腸内環境を整えるもの



腸内の善玉菌が増えると免疫力がアップします。乳酸菌等の善玉菌が含まれているヨーグルトや、善玉菌を増やす納豆がおすすめです。

抗酸化作用のあるもの



「ビタミン」が含まれる緑黄色野菜、「ミネラル」が含まれるレバー、ゴマ、豆、海藻等は、活性酸素を抑制して免疫細胞を働きやすくします。

体を温めるもの



体温が下がると免疫力も低下します。根菜類、しょうが、にんにく、ネギ、にら、唐辛子等を食べ、体を温めるようにしましょう。

バランス良く食べることが大切！

裏面にある手洗いのうたは、身体測定時のミニ保健指導で実施しました。御家庭でもお子さんと一緒にやってみてください。