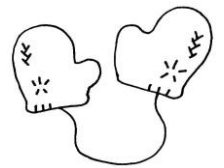


冬休みはどんな風に過ごしましたか？休みに生活のリズムが崩れてしまった人は、体調を崩しやすく、かぜやインフルエンザにかかりやすくなります。生活リズムを見直し、健康管理に努めましょう。



クイズに
答えて

免疫力アップ！！

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。

免疫力をアップするのはどっち？

食事

①ほとんど野菜中心で、肉は食べない。

②肉も野菜もなんでも食べている。

睡眠

①毎日、早寝早起き。

②普段足りない睡眠は、休日に補う。

運動

①疲れると体に良くないのでしない。

②少し疲れるくらいの運動を毎日している。

ストレス

①ストレスになるぐらい健康に気をつけている。

②適当にストレスを解消している。

答えと解説は裏面です。

クイズの答え

食事

答え B

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させる働きがあるのです。

睡眠

答え A

睡眠不足が続くと、免疫細胞の働きが鈍くなります。かぜ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」というサインを出しているのです。

運動

答え B

軽い運動で筋肉を温めると、血流がよくなり、免疫細胞の働きが活発になります。

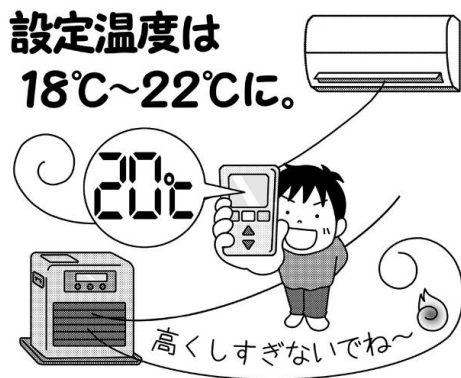
ストレス

答え B

強いストレスを受けると、自律神経のバランスが乱れて、免疫細胞の働きが弱まります。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。



寒い冬はまだまだ続きます。2年生は2月にスキー教室、3年生は受験がいよいよ始まります。上手に温まって、健康管理をしっかりしましょう。



上手に温まって

元気な冬♪



1時間に1回は、
ドア・窓を開けて。

