

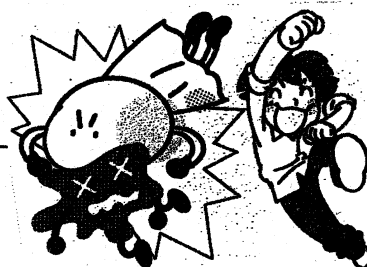
No.10

平成30年11月9日

世田谷区立三宿中学校 保健室

期末考査が近づいてきました。睡眠時間を削って勉強している人も多いかもしれません。全校朝会で校長先生のお話にもあったように、睡眠時間の確保は「記憶の定着」や体調管理にも必要です。かぜやインフルエンザ、感染性胃腸炎などにかかりやすい季節になりますので、気をつけていきましょう。

感染症の季節に備えて～免疫力を高めよう～



免疫力ってなんだろう？

- 体内に侵入してきた細菌やウイルスを丸ごと取りこんで処理する免疫細胞（白血球）の働き
- 生活スタイルや心の状態によってアップダウンします

睡眠

人間は眠ることで自律神経のバランスをとっています。夜ふかしをすると、交感神経が働きすぎてバランスがくずれ、免疫力が下がります。

運動

運動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がおすすめ

食事

- ・たんぱく質：免疫細胞のもとになる
- ・ビタミン・ミネラルの豊富な野菜
：免疫細胞の働きを低下させる活性酸素の活動を抑える
- ・発酵食品や食物繊維の多い食品
：免疫細胞が集まる腸の環境を整える



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。

熱すぎるお湯は交感神経を刺激して興奮状態になるので、眠りにつく前はぬるめにしましょう。

リラックス効果もあります。



季節の変わり目 カゼに注意