



新しい1年が始まりましたね。今年の干支はウサギ。十二支は暦や方角を表す漢字に動物を当てはめたものですが、ウサギのぴよんぴよん跳ねる姿から「飛躍」の意味が込められることもあるそうです。

新たな目標を胸に、新年を迎えた人も多いと思います。みなさんにとって「飛躍」の1年になるよう、保健室からも応援しています。



# 寒くても換気しよう



## 換気をしないと…!

### 体調不良になりやすい

空気中の二酸化炭素の量が多くなると、頭痛や吐き気、息苦しさなどが現れることがあります。



### 感染症にかかりやすくなる

ウイルスが空気中に漂ったままになります。カゼなどの感染症を引き起こしやすくなります。



### アレルギーを発症するかも

ホコリやダニ、カビなどがたまると、吸い込んでアレルギーを発症する可能性があります。



## 換気のポイントは“空気の流れ”



短時間でもいいので換気する

対角線上の2カ所で空気の通り道を作る

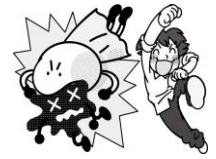
「寒いから」と閉めきるのは×。こまめに新鮮な空気を取り込みましょう

# 感染症に備えて免疫力を高めよう

免疫力は生活スタイルや心の状態によって、アップしたりダウンしたりします。



体内に侵入してきた細菌やウイルスを丸ごと取り込んで処理する免疫細胞(白血球)の働き。



## 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。夜更かしをすると交感神経の働きすぎてバランスが崩れ、免疫力が下がります。



免疫力を上げるには、やっぱり早寝早起きが大事

## 運動

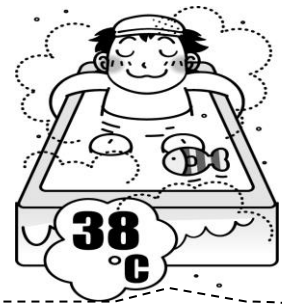
運動をすると、筋肉の発熱で体温が上がり、血行がよくなります。免疫細胞もスムーズに働き、免疫力が上がります。



ウォーキングや水泳はオススメ

## 入浴

一日の終わりには38~40℃くらいにお湯にゆっくりつかりましょう。体温が上がって免疫力がアップします。



熱すぎるお湯は交感神経を刺激して興奮状態に。眠りにつく前はぬるめのお湯でリラックス

## 食事

- 免疫細胞のもとになるたんぱく質をしっかりとうろ
- ビタミン・ミネラルの豊富な野菜もたっぷり
  - 免疫細胞の働きを低下させる活性酸素の活動を抑えます
- 発酵食品や食物繊維の多い食品で腸をきれいに
  - 免疫細胞が集まる腸の環境を整えます
- すっぱいものや辛い食べものは、自律神経のバランスを整えます



バランスよく食べよう

## 免疫力 と深い関係 自律神経

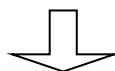
自律神経には活動するときに働く交感神経と、休んだり眠ったりするときに働く副交感神経があります。この2つがバランスよく働いているとき、免疫力はアップし、どちらかが一方的に働きすぎると免疫力は低下します。

交感神経が働く

血圧、脈拍をあげて白血球の働きを増す

副交感神経が働く

NK細胞(ナチュラルキラー細胞)が活発になる



免疫力アップ!

