

2020年12月15日 保健室

後期中間考査も終了し、きっと今頃身体の疲れが出ている頃ではないでしょうか。 そういうあなたは、今1 番免疫力が下がってしまっています。感染症と戦うには、免疫力を高めることが1番の近道です!!

今すぐに!!免疫力を高めよう!!

①バランスのいい食事

人の免疫力の約 70%は腸粘膜と腸内細菌 によって作られているので、腸がダメージ を受けると、腸内細菌が減って免疫力もダ ウンし、さまざまな身体の不調の原因に。 軟便やコロコロ便の場合は、腸活食材を意 識した食生活に変えましょう。

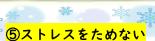
②抗酸化作用のある 食事で血管を強く

(果物、お茶のカテキ ン、みそ汁や漬物、納 豆などの発酵食品)

かり、血液の流れを良くする 体温や代謝を上げる ことで免疫細胞を

③運動をしたり、お風呂に浸

活発化させます。



ストレスは、交感神経を高め、自 律神経のバランスを崩し、免疫 力を低下させます。

④質の良い睡眠

睡眠中は副交感神経が優位になり、心も体も緊張状態 から解き放たれてリラックスするため、免疫細胞が非 常に活発になります。

寝る時間、起きる時間をなるべく一定にしましょう。

⑥笑って、副交感神経をアップ

副交感神経が上がると体がリラックスし、ス トレスも軽減されます。

W Dix

更に、笑うことである免疫物質が高まり、免 疫力を高めてくれます。

⑦手洗い、うがい

菌を受け付けない、 持ち込まないために 必要です。

コロナ? インフルエンザ? カゼ?

症状はどう違う?

よく似た症状が多く、自分では 判断できないことがほとんどです。 「体調が悪いな」と思ったら、早 めに休みましょう。

病名と症状	せき	熱	倦怠感	頭痛	下痢	のどの 痛み
新型 コロナウイルス	* 8	平熱 ~高熱	8		0	8
インフルエンザ	(S)	高熱	8	(2)	8	(E)
カゼ	8	平熱 ~微熱	8	8	<u>(-)</u>	8

あくまでも参考に。 困ったら受診相談センターやかかりつけ医 に相談してください。尚、 お子さんまたはご家族が濃厚接触者 やPCR検査で陽性と出た場合は、学校に連絡くださるようご 協力お願いします。



今年はどんな年だったでしょ う。コロナ禍でたくさん我慢しま したね。それでも一年乗り越える ことができました。自分を 褒めてください!私からも、

「みんな、今年一年頑張っ たね、お疲れ様 🤎 」