



ほけんだよい



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)



③運動をしたり、お風呂に浸かり、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活発化させます。



⑤ストレスをためない

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。

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。

⑧ ウイルスの入り口は目・鼻・口



手についたウイルスから感染することも…

- 手で顔やマスクをさわらない。
- 石けんでいないに手を洗う。

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	☹️*	平熱 ~高熱	☹️	☹️	☹️	☹️
インフルエンザ	☹️*	高熱	☹️*	☹️*	☹️	☹️*
カゼ	☹️	平熱 ~微熱	☹️	☹️	😊	☹️*

☹️* …高頻度 ☹️ …よくある ☹️ …ときどき 😊 …まれに ※無症状の場合を除く

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。

今年はどう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❤️」

