

西中でもインフルエンザが発生しています！！ 免疫力UPで病気予防！！

みなさん、インフルエンザの予防はしていますか？

「手洗い・うがい・マスクの着用・教室の換気」を徹底する事や家族間でも、同じコップは使わない、食事も同じ皿から直接食べない等、感染予防を心がけましょう！！

さらに、自分自身の免疫力をアップさせることで、ウイルスなどの病原菌から体を守る事もできます。

今日からさっそく実行してみましよう！！

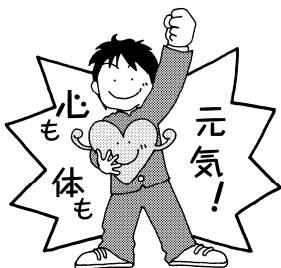
◇ 免疫力をアップさせるには・・・ ◇

★ たっぷり睡眠をとる → 夜遅くまで、LINEをしたり、テレビを見たり、ゲームをしたり、勉強をしたりと睡眠不足が続くと免疫力が低下し、病気に感染しやすくなります。

★ バランスよく食べる → 免疫力を高めるために、「これだけを食べればいい」というものはありません。

好き嫌いをせず、バランスよく食べることが重要です。

★ 体温をアップさせる → 自分の平熱より1℃下がると免疫細胞の働きは30%低くなり、1℃上がると、5～6倍になるといわれています。体温が下がると、免疫細胞の働きが普段よりいぶくなってしまいます。このため、体内に入ってきたウイルスなどの病原菌を発見しても、負けてしまい発病してしまうのです。



現在の日本人の平熱は36.2℃。もともと体温が35℃台しかない人は、免疫力も低いというわけです。さて、あなたの平熱は？3～4日間、朝・昼・夜の体温を測って平均を出します。それがあなたの平熱です。

体温をアップさせるためには、生活リズムを整えることが重要になってきます。

早寝・早起きをして、1日3食バランスのよい食事をするようにしましょう。

★ よく笑う → 「笑うと免疫力が上がる」いわれています。

私たちが笑うと脳にその情報が伝わり、NK 細胞（体内をパトロールして、病原体と戦う細胞）の働きを活発にする物質がつくられます。反対に、悲しみやストレスなどのマイナスの情報が伝わると、NK 細胞の働きはパワーダウンします。 いっぱい笑ってみましょう！！