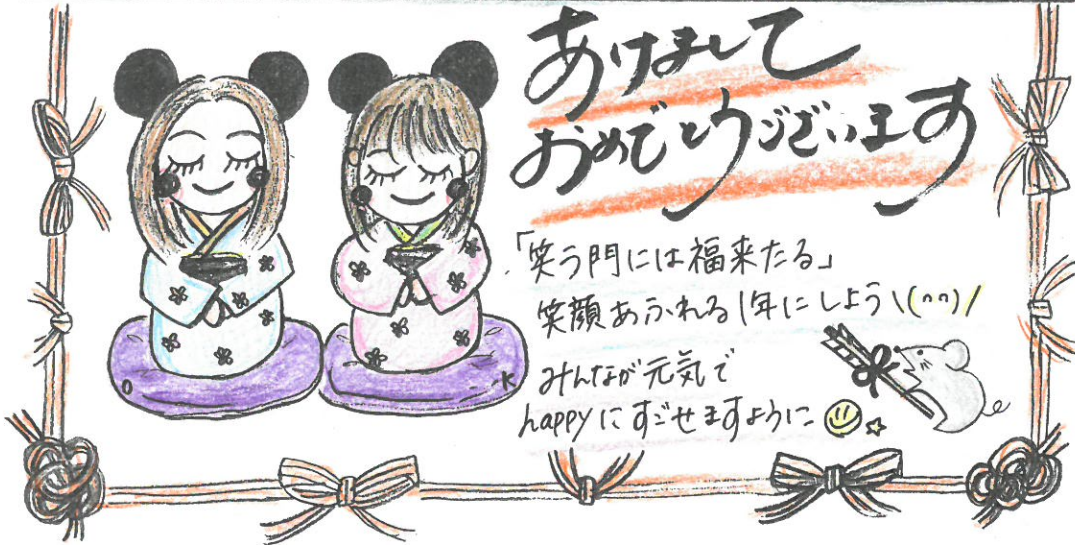


ほけんだより



「笑う門には福来たる」
笑顔あふれる1年にしよう！(^^) /
みんなが元気で
happyにすごせよう！😊

めん えき
免疫力を UP ↑ させよう

かせ
インフルエンザに
負けない!!



免疫って？

かぜをひくと鼻汁が出たり、のどが痛くなったり、熱が出たりしますね。
これこそ免疫反応なんです。鼻汁が出るのは鼻の粘膜についた
ウイルスを排除しようとしているから。発熱はウイルスが活動できなく
なるように起ります。からだを守る働きのことが免疫です。

しかし最近、この大切な免疫力が低下している人が多いと言われています。
どうしてなのでしょう？ あなたはどうでしょう？

ではここで普段の生活を振り返り、

自分の免疫力を CHECK してみよう☆

Let's try!

免疫力チェック

いくつあてはまるかな？

- ✖ 食事が不規則である(朝食抜き、時間など)
- ✖ 肉類ばかり食べて魚や野菜を食べない
または肉をセーフ食べない
- ✖ 食欲がない
- ✖ 入浴はシャワーで済ませることが多い
- ✖ 寝つきが悪い、何度も目が覚める
- ✖ 朝スッキリ起きられない
- ✖ ストレスを感じる回が多い
- ✖ 便秘・下痢をしやすい
- ✖ 意欲がない
- ✖ 運動不足である
- ✖ 笑うことが少ない
- ✖ 熱中できるものがない
- ✖ 体温が35.9℃以下である

どうでしたか？ あてはまるものが多いほど免疫力が低下しやすい状態です。

疲れやすかったり、口内炎が起きたり、肌が荒れたり...

これも免疫力低下のサイン。ではどうして低下するのでしょうか？

免疫力低下の原因

- ▼ ストレスの多い生活
ストレスを受けると体は免疫の働きを抑える物質をつくり出す。
またストレスは自律神経のバランスを崩す。
- ▼ 冷たいものが好き
冷たいものはばかり食べていると腸内の善玉菌が減少して腸内環境が悪化。
腸内には免疫細胞の60~70%が存在すると言われているので腸内環境を
整えることは大切。
- ▼ すいみん不足
体や心の回復力が低下するので免疫力低下につながる
- ▼ うんどう不足
代謝が悪くなり栄養素を体に取り入れにくくなり、免疫力低下につながる。
筋力の低下を招き低体温になる。

...などがあります。

ではいよいよ 免疫力を UP ↑ させるには

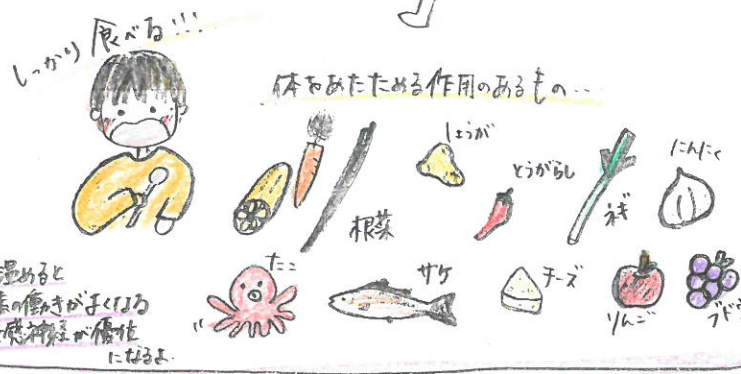
どうすればよいのでしょうか...? →

つぎへ

私たちの体を守ってくれる大切な免疫 その免疫力をUP↑させるには...



その① 体を温める



体温36.1℃以下では免疫力がダウンします。

体温が1度UPすると免疫力は5~6倍に!!

反対に1度下がるとう免疫力は30%ダウン

その② ぐっすり眠る



眠りのはじめに多く分泌される成長ホルモンは免疫物質の生成に深く関わっています。

おきている間に細胞の修復、再生もされているよ。体も元も!!

その③ たくさん笑う



笑いがリンパ球の一種であるナチュラルキラー(NK)細胞を活性化!!

これはもう笑わなきゃ損!!

その④ バランスのよい食事をする 免疫力を上げるにされるものを積極的にとる

腸内環境を整える

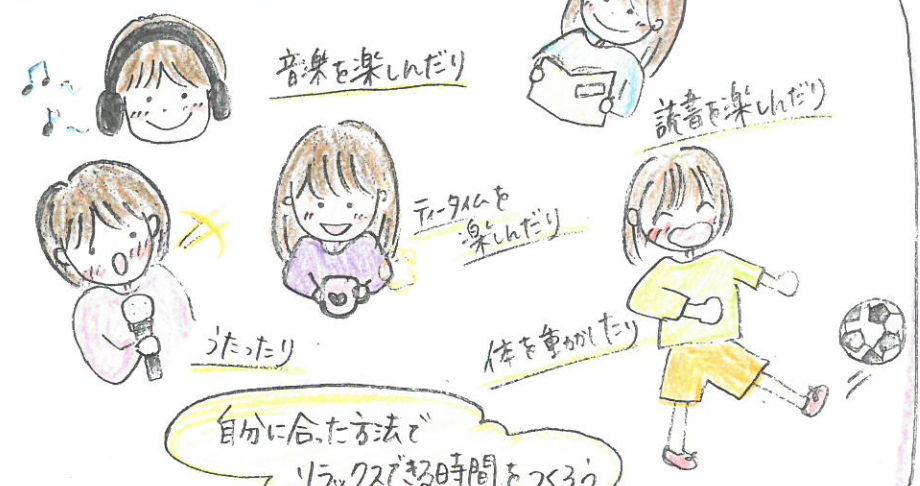


抗酸化作用のあるもの



※抗酸化作用は実はアジイエイズにもいいんです!

その⑤ ストレスをためこまない



自分に合った方法でリラックスできる時間をつくろう