



ほけんだより 11月

西尾東高校保健室
H23.11



‘免疫力’をあげて風邪にかからないようにしましょう！



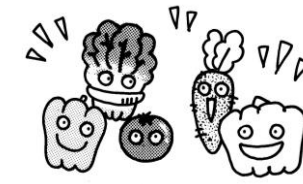
私たちの体は細菌やウイルスが体内にはいってきただけでは風邪にはかかりません。なぜなら私たちの体には病原体が侵入しないようにガードしたり、すばやく攻撃し悪化させないよう免疫力が備わっているからです。免疫力は血流量を増やし体を温かくしておくことで高くなります。毎日の生活でこんなことを気をつけましょう。

バランスのよい食事

多くの種類の栄養が摂れるよう、いろいろな食品を食べましょう。
こんな食品が含まれていれば、風邪予防にも効果的

たんぱく質

ビタミンA・



運動

ストレス解消にもなり、自律神経のバランスも整う

保温

体は太い血管が集まっている場所を温めると効果的



うがい・手洗い

手洗いは接触による感染を防ぎ、うがいは喉の乾燥を防ぎます。

「外から室内に入った時」
「食事の前」の習慣にしましょう。



睡眠

成長ホルモンの働きで、免疫細胞の新陳代謝も進む

