

朝晩は、めっきり寒くなりました。これからの時期は、風邪、インフルエンザや感染性胃腸炎など、注意しなければならない病気がたくさんあります。自分で体調管理をしっかり行い、病気にならない健康な身体をつくりましょう。

体温アップ 🍌 は 免疫力アップ 🍌

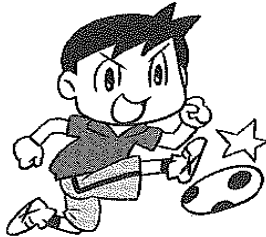
■ 体温が1℃下がると、免疫力は30%低くなります

毎朝必ず検温を
しましょう！！



自分の平熱より1℃下がると、免疫機能の働きは30%低くなり、1℃上がると5～6倍になるといわれています。ガン細胞は35℃台の低体温で活発化するといわれているので、低体温の人は要注意です！！

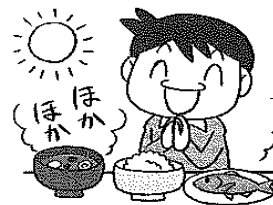
■ 平熱が低い人は体温を上げよう 体温を上げるためにこんなことを実行しよう



運動をする。筋肉が増えると体温UP！！



お風呂で湯船に10分くらいつかると体温UP！！



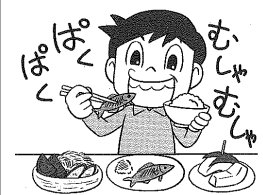
温かい食べ物を食べて体温UP！！



服装で体温UP！！体を冷やさないことが大切。

■ 食事と免疫力 免疫力を高める食べ物は？

免疫細胞をつくるもとになるのはたんぱく質が必要で、鼻やのどの粘膜にはビタミンが大切です。また、ビフィズス菌は、免疫細胞がたくさんいる腸内の環境を整えます。その他、ポリフェノールにも免疫力を高める効果があるといわれています。要するに、栄養のバランスが整った食事をするのが大切です。

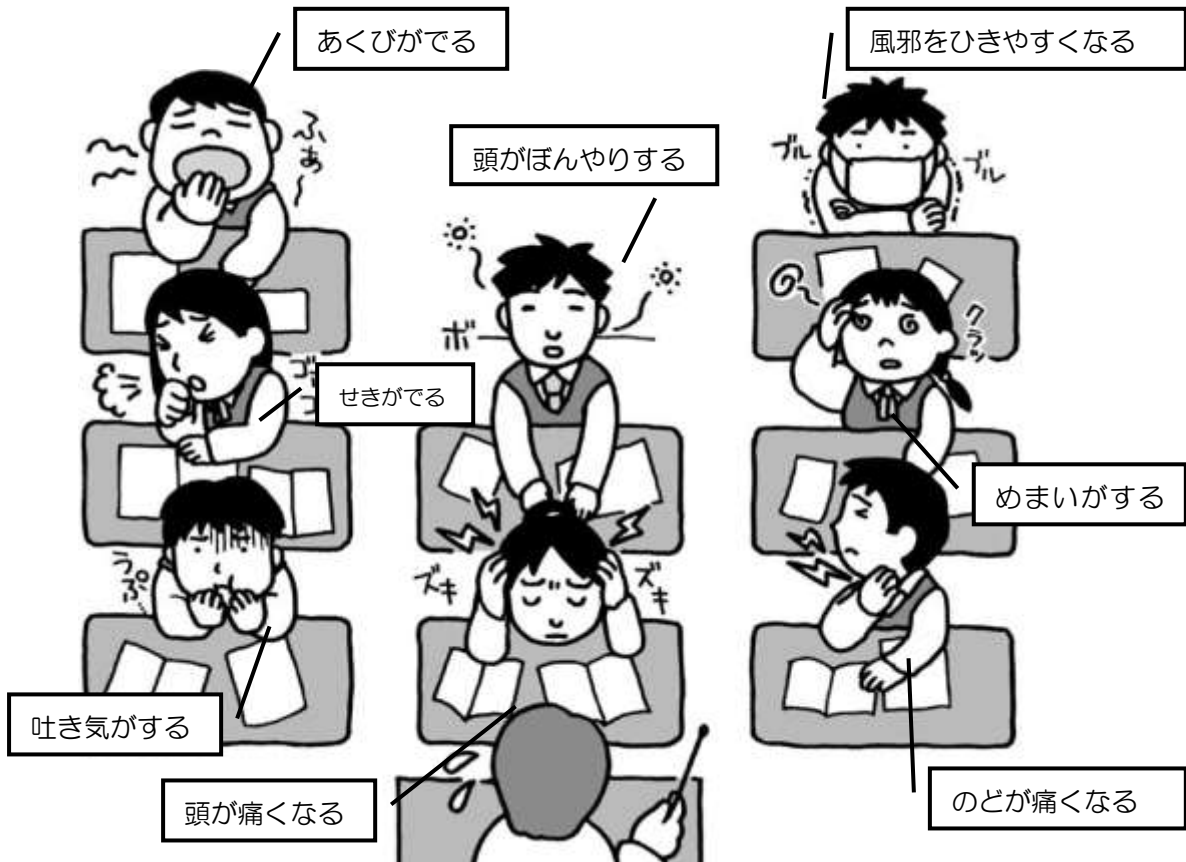


■ 笑い と 免疫力 笑いがカラダを救うって、ホント？



ナチュラルキラー
私たちが笑うと脳にその情報が伝わり、NK細胞（24時間体内をパトロールし外敵を見つけると即攻撃をする免疫細胞）を活性化する物質が生産されます。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。おもしろいことに作り笑いでも、脳は楽しいと勘違いするので、その効果はあるそうです。

教室の空気を入れ替えよう



換気のポイント！



新しい空気を教室に取り入れ、汚れた空気を外へ出すために、窓もしくはドアを2か所以上開けましょう。

12月7日は歯科検診です！

12月7日(金) 13:30~、臨時歯科検診があります。給食終了後、丁寧に歯磨きをしておきましょう。

また、この検診で歯が見つかった人には、期末懇談会の時に治療カードを配布しますので、冬休みを利用して早めに歯科で受診しましょう。

歯のウラ側もしっかりみがいていますか？



スクールカウンセラー来校日 毎週火曜日

12月4日・18日 13:00~17:00

12月11日 13:30~17:30

お子様のことやその他相談したいことがありましたら、お気軽にお問い合わせください。(087-878-2020)

