



## 12月の保健目標 寒さに負けない体をつくろう

### 高めよう免疫力！



郡山市内ではインフルエンザが流行して学級閉鎖になった学校があります。冬はインフルエンザの他にも、感染性胃腸炎やマイコプラズマ感染症などの感染症も増えてきます。みなさんの体には、感染源となるウイルスや細菌と戦う力が備わっています。免疫力の力を最大限に発揮できるかは、自分で行う健康管理が影響しています。

食 事	肉・魚・卵・乳製品・大豆食品などのタンパク質は、免疫細胞のもとになります。また免疫細胞は腸に集中するため、腸の環境を整えば免疫力もアップします。食物繊維やビタミン・ミネラルの多い野菜やきのこがおすすめです。栄養バランス良く食事をすれば、自然と免疫力がアップします。	
睡 眠	睡眠不足が続くと、免疫細胞の働きが鈍くなります。風邪をひくと眠くて我慢できないという経験はありませんか？それは、免疫細胞が活発に働くために、「睡眠をとって」とサインを出しているからです。	
運 動	運動で筋肉を動かすと温かくなり、体の先まで血流がよくなります。全身に酸素や栄養が届くため免疫細胞の働きが活発になります。軽い運動で十分です。	
ス ト レ ス	強いストレスを受けると、自律神経のバランスが乱れて、免疫細胞の働きが弱まります。ストレスを感じた時は適度に解消してください。ただ笑うだけでもストレス解消になり、免疫細胞を活発にすることができます。	

### 健康のための重ね着テクはこれで決まり

**1 枚目**  
下着を着よう

汗を放置すると冷えてカゼをひくことも。汗を吸ってすぐに乾く素材を選びましょう。



**2 枚目**  
少しの余裕で空気の層を

ぴったりしたものより、少しゆったりした服で下着との間に空気の層を作るのがポイント。

**3 枚目**  
暖かいふんわり素材をオン

ニットやフリースなど、それ自体が空気を含んで暖かい素材が◎。



**4 枚目**  
アウターで風をガード

風が通ると暖かい空気が逃げてしまいます。風を通さない上着を。



これで完璧。防寒対策！ 冬のコーディネートはこーでねーと！！

