



この1ヶ月ですいぶんと気温が下がり、体調管理が難しくなってきましたね。冬になると、のどや鼻の粘膜が乾燥したり、体温低下により免疫力が低下するため病原菌を受け入れやすくなります。今しっかりと行ってもらっている、「手洗い・マスク」に加えて、体の免疫力を高めることも大切です。

新型コロナウイルスも心配されますが、インフルエンザなどの感染症も流行する時期になります。これから本格的に寒くなる前に、冬の体調管理について考えてみましょう！

「免疫力を高める」と「予防行動の徹底」で、カゼ知らずの体に！！



私たちの体には細菌やウイルスが侵入した時に、それを排除する「**免疫**」というシステムが備わっています。近年、この免疫は白血球などの免疫細胞だけではなく、体温・腸内環境・自律神経など、体の様々な器官が作用しあって機能することがわかってきました。例えば、便秘やストレスがあると、本来の免疫力が発揮されずカゼをひきやすくなるそうです。つまり、免疫力を最大限発揮するには、体全体のバランスを整えるような生活習慣が重要になります。



免疫力を上げる↑生活習慣を！

★1日7時間以上の睡眠！

★夜10時～2時のゴールデンタイムに眠る！

十分な睡眠で、自律神経のバランスが整います。また、夜10時～2時の睡眠は、免疫細胞を活性化させる他、脂肪燃焼、傷付いた筋肉や肌の修復をしてくれるなど沢山のメリットがあります。

バランスよく食べる&免疫UPが期待できる食品を意識的に摂る
★腸内環境を整える

…発酵食品（納豆、ヨーグルト）や食物繊維

★免疫細胞を作り出す

…たんぱく質やビタミン・ミネラル

★自律神経を整える

…すっぱいものや辛いもの



★笑う門には「健康」も来る！

一見何の関係もなさそうに思える「笑い」と免疫力ですが、近年 笑いが健康にもたらす好影響について注目されています。笑うことで脳が刺激され、NK細胞という免疫細胞を活性化させる他、ストレスに由来するホルモンを減少させます。これは、「作り笑い」でも同じ効果が認められています！積極的に笑顔を作りましょう。

★毎日湯船につかる ★末端を温める

★適度な運動で筋肉をつける

★しょうが等、体を温める食べ物を摂る

体温が1℃下がれば、免疫力が37%下がり、体温が1℃上がれば、免疫力が5倍になるとされています。カゼで熱が出るのも、体温を上げて免疫力を上げようとする防衛反応。日頃から体を温める習慣を続けて、基礎体温UPをはかろう！



教室の換気に協力をお願いします

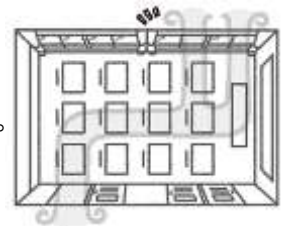


冬は空気が乾燥してウイルスが活発化しやすくなるため、換気が最重要になります。

学校では、新型コロナウイルス感染症予防のために、暖房中にも換気を行っています。寒い中、窓を開けるのは勇気が要りますが…一人ひとり意識を高めて、みんなが協力して換気を行えるといいですね。

換気のポイント

- 対角線上に2方向の窓を開放し、空気の通り道を作りましょう。
- 廊下の窓は常時開けておき、新鮮な空気で満たしておく、教室の空気の入れ替えがスムーズになります。
- 窓の開放は、10cm程度でも効果があります。
- 1方向の窓しか開放できない部屋では、扇風機やサーキュレーターを使って窓に向かって風を送ると、空気のよどみを解消して空気の流れを作ることができます。



冬になると…

なんだか憂うつ／眠気が強い、眠り過ぎる／食べ過ぎる／炭水化物や甘いものが欲しくなる

こんな不調を「**ウィンターブルー**（冬季うつ）」と呼んでいます。原因は不明ですが、冬は日照時間が短くなることから、光を浴びる時間の長さが関係しているとも言われています。

「冬はなんだかしんどい、ユウウツ…」という人は、朝の通学時間や休み時間などに、意識して日の光を浴びると、気分が上がるかもしれませんよ。

ウィンターブルーにご注意

カゼをひいたときのポイント

- ポイント** 解熱剤はむやみに使わない………
熱はウイルスと戦う免疫細胞の力を強めるため、脳の指令で上がっているのです。ただし高熱が続くと体力を消耗するので解熱剤で下げます。
- ウソ** お風呂に入ってはダメ………
体温が上がると免疫力も高まります。蒸気による加湿ものにいいです。ただし嘔吐や下痢、高熱があるときは入らないほうがいいでしょう。
- ウソ** 厚着で汗をだすと治る………
熱があるのに、厚着で無理に汗をかくと、体力を余分に消耗します。
- ポイント** 水分をこまめにとる………
食欲が落ちると水分の摂取量も減ります。発熱のために汗も多く出るので、水分の補給は大切です。