




# 免疫力で めんえきりく コロナもインフルエンザもぶっ飛ばせ!!

かぜの季節に備えて **免疫力** を **高めよう**

<h3>睡眠</h3> <p>人間は眠ることで自律神経のバランスをとっています。夜更かしをすると交感神経の働きすぎでバランスがくずれ、免疫力が下がります。</p> <p>免疫力をあげるには、やっぱり早寝早起きが大事</p> 	<h3>運動</h3> <p>運動をすると、筋肉の発熱で体温が上がり、血行がよくなります。免疫細胞もスムーズに働き、免疫力が上がります。</p> <p>ウォーキングや水泳はオススメ</p> 
<h3>入浴</h3> <p>一日の終わりに38~40℃くらいのお湯にゆっくりつかりましょう。体温が上がって免疫力がアップします。</p> <p>熱すぎるお湯は交感神経を刺激して興奮状態に。眠りにつく前はゆるめのお湯でリラックス。</p> <p>38℃</p> 	<h3>食事</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li>免疫細胞のもとになるたんぱく質をしっかりとろう</li> <li>ビタミン・ミネラルの豊富な野菜もたっぷり → 免疫細胞の働きを低下させる活性酸素の活動を抑えます</li> <li>発酵食品や食物繊維の多い食品で腸をきれいに → 免疫細胞が集まる腸の環境を整えます</li> <li>ずっばいものや辛い食べものは、自律神経のバランスを整えます</li> </ul> <p>パラソよく食べよう</p> 

不安は免疫力アップの最大の敵です


人は誰でも心のどこかに不安や心配を  
持って、毎日生活しています。どういうわけか  
不安や心配のバカ心のどこかにあると、体の  
免疫力は、落ちてしまい、病気になり  
やすくなってしまいます。不安や心配と  
上手につき合える方法を知れよう。

### 不安と上手につき合おう

不安は、身に当たった危  
険に気づき、準備する、  
逃げるなどの行動につ  
ながる、人間にとって大切な感情です。

でも、情報がたくさんありすぎて、  
不安が不安のままになっていませんか？  
自分の心と体を守るため、不安と  
上手につき合うことが大切です。

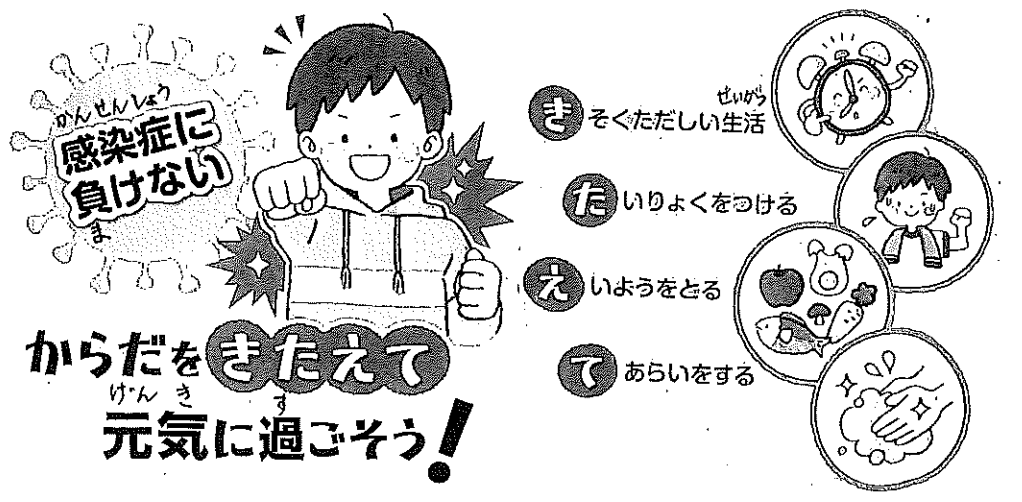
- ① 正しく認める**  
咳、鼻詰、コロナウイルスを「知らない」ことが不安につながっています。正しい知識を持って、感染予防をしましょう。
- ② 不安を口にする**  
「人で『怖い』と黙っていると、どんどん悪いことを考えてしまいます。身近な人に、今抱えている不安を口に出して話してみましょう。



## 感染症に負けない

からだをきたえて  
げんき  
元気に過ごそう!

- き そくたらしい生活
- た いりよくを回ける
- え いようをとる
- て あらいをする



## それってホント?

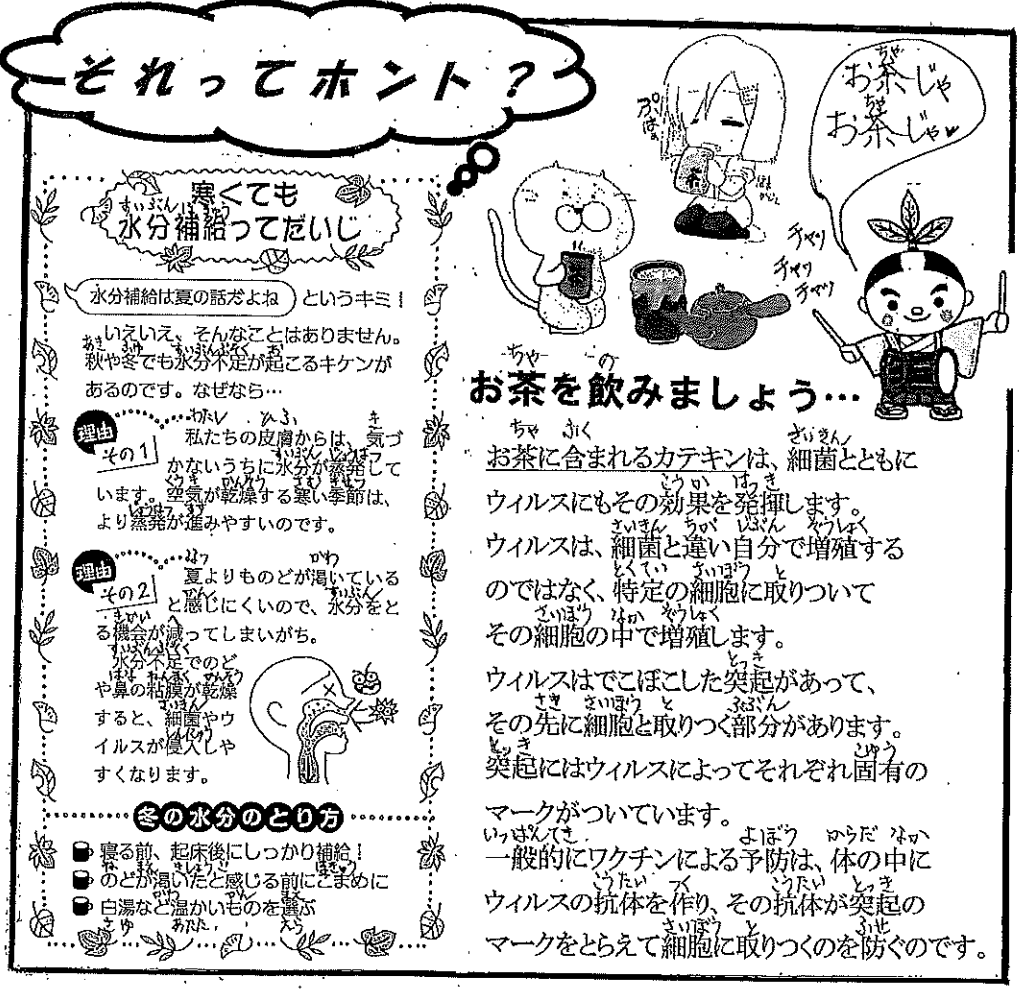
### 暑くても水分補給ってだいじ

水分補給は夏の話だよな というキミ!

いえいえ、そんなことはありません。秋や冬でも水分不足が起こるケンがあるのです。なぜなら...

**理由 その1** 私たちの皮膚からは、気づかないうちに水分が蒸発しています。空気が乾燥する寒い季節は、より蒸発が進みやすいのです。

**理由 その2** 夏よりものがが冷えていると感じにくいので、水分をとる機会が減ってしまいがち。水分不足でのどや鼻の粘膜が乾燥すると、細菌やウイルスが侵入しやすくなります。



### 冬の水分のとり方

- 寝る前、起床後にしっかり補給!
- のどが冷えたと感じる前にこまめに
- 白湯など温かいものを飲む

### お茶を飲みましょう...

お茶に含まれるカテキンは、細菌とともにウイルスにもその効果を発揮します。ウイルスは、細菌と違い自分で増殖するのではなく、特定の細胞に取りついてその細胞の中で増殖します。ウイルスはでこぼこした突起があつて、その先に細胞と取りつく部分があります。突起にはウイルスによってそれぞれ固有のマークがついています。一般的にワクチンによる予防は、体の中にウイルスの抗体を作り、その抗体が突起のマークをとらえて細胞に取りつくのを防ぐのです。