

保健だより

平成26年11月20日発行

11月号

急に寒くなったためか 風邪症状を訴える人が増える時期になりました。
睡眠時間の確保や手洗い・うがいなど自分でできる体調管理をしましょう。

免疫力を高める4つのポイント

① バランスのよい食事

★主食 主菜 副菜をそろえる

★5つの色の食品群をバランスよくとる

白 (主食・いも類・豆類)

緑 (緑の野菜)

赤 (野菜・果物・肉・魚)

黄 (野菜・果物・卵)

黒 (海藻類)



③ 適度に体を動かす

★免疫細胞が活性化



適度な運動は、免疫細胞の働きを
活発にする。

★ストレス解消

気分がすっきりし、免疫力を低下
させるストレスが少なくなる。

④ たくさんの笑顔

★免疫細胞が活性化



「笑い」は、免疫細胞の働きを
活発にすることがわかっている。

★プラス思考

前向きに良い方考える。



免疫力UP!!!

② 十分な睡眠

★睡眠の役割

・脳と体を休ませる

・成長ホルモンの分泌

↳ 成長を促し傷ついた細胞を修復する

★必要な睡眠時間

8時間は必要。遅くとも11時までには
就寝する。

次の日に疲れが残らないことが大切。



よく眠れるためにはどうしたらいいの??

温かめのお風呂にゆったりと入る

血行をよくすることで 深部体温 (体の内部の温度) が放散されて
下がりにやすくなり、生体リズムに合わせて眠ることができます。

2D 道花 愛華

正しい手の洗い方

ご飯を食べる前や
家に帰った後に
やってみよう!!

1. 流水でよく手をぬらした後、石
けんをつけた 手のひら をよくこ
すりします。

2. 手の甲 をのばすようにこすりま
す。

3. 指先、爪のすき間 を念入りにこす
ります。

4. 指の間 を洗います。

5. 親指と手のひら をねじり洗いし
ます。

6. 手首 も忘れずに洗います。



これから、風邪をひく人が
増える季節になります。

一人一人が手洗い・うがい
などで予防をするようにしましょう。

2015 赤木希帆