

# ほけんだより 1月

3学期が始まり2週間経ちました。先週の日曜日は、私立高校の受験でしたね。お疲れさまでした。また今週は、寒さが一段と厳しくなります。油断せず、規則正しい生活を送りましょう。



水分補給でカゼ予防

はついつい水分補給を忘れがちです。でも、体が水分不足で乾いてしまうと、風邪をひきやすくなります。

鼻やのどの粘膜の下には、「繊毛(せんもう)」と呼ばれる小さな毛のようなものがビッシリと生えています。鼻や口から入ったウイルスは、粘膜でキャッチされ、繊毛によって体の外へ運び出されます。

ところが、空気が乾燥している冬には水分補給を忘れると、粘膜が乾き、繊毛がうまく動けなくなってしまいます。すると、ウイルスが体の中に入り込み、風邪をひきやすくなってしまいます。

冬も水分補給を忘れず、しっかり風邪予防を!!



## 生活習慣で免疫細胞がパワーアップ!!

**食事**

3食栄養バランスの良い食事が基本です。腸内には免疫細胞が多く集まっているので、腸内環境を整えるのも効果的。

**睡眠**

免疫機能を正常に保つためにも、睡眠は不可欠。生活リズムを整え、質の良い睡眠をとれるようにしましょう。

**笑う**

笑うとナチュラルキラー細胞が活性化するといわれます。友だちと話したり、好きなことをする時間を作りましょう。

まずは体内にウイルスを入れないことが大切!

手洗い、マスクの着用、人混みを避けるなど、ウイルスを体の中に入れない行動を心掛けましょう。

ストレス解消

3つの R

レスト Rest

くっすり眠る、家でゆっくり過ごす など

体の疲れを取るのと同じように、心にも休憩時間をあげよう。

リラックス Relax

読書、音楽を聴く、ストレッチ など

がんばりすぎて緊張している心をゆっくりほぐしてあげて。

レクリエーション Recreation

スポーツ、旅行 など

何もかも忘れて、好きなことに夢中になれる時間を持とう!

あなたに今必要な「休みかた」はどれですか? 3つの「R」を意識して、効果的に休息できると良いですね。