



# 感染症に負けないために！

2月になりましたが、小山市内ではまだまだ感染症が見られます。感染症から自分や他の人を守るためには、手洗いや換気、マスクの着用が有効なことはみなさんよく知っていると思います。加えて、みなさんには感染症に負けない体づくり、つまり、**免疫力を上げる**ことについて考えてほしいと思います！



## ① 免疫力とは

「免疫力」とは、体内に侵入したウイルスや細菌と戦う防御システムのことをいいます。生活習慣の乱れやストレスをため込むことで、この免疫力は低下してしまいます。低下すると、体調を崩しやすい、疲れやすい、肌荒れなどが起こります。

## ② 免疫力を高める5つの方法

### ① 栄養バランスのよい食事

★免疫力を左右する大切な要素です。

- ・ビタミンC: 免疫細胞の活性化 じゃがいも・キウイ
- ・ビタミンD: 免疫細胞の調整 きのこ類・
- ・発酵食品: 腸内環境を整える 納豆・味噌・ヨーグルト
- ・タンパク質: 免疫細胞のもと 肉・魚・大豆製品



### ② 質のよい睡眠

★睡眠不足は免疫低下の大きな原因！

- ・規則正しい睡眠習慣をつくる(8時間が理想)
- ・スマホなどは寝る1時間前から見ない
- ・寝る90分前に入浴(深部体温を下げる)
- ・寝室の気温は18℃、湿度は50~60%をキープ



### ③ 適度な運動

★運動は血流を促進! 全身に免疫細胞を届けます。

- ・30分のウォーキング
- ・週2、3回の筋トレ(体温アップ)
- ・ストレッチやヨガ(自律神経を整える)

※過度な運動は体にストレスを与え、免疫を低下させるので注意です。



### ④ 体を冷やさない

★体温が下がると、血流が滞り、免疫力が下がってしまいます。

- ・温かい飲み物を飲む(白湯)
- ・お腹や首、手首、足首を温める
- ・38~40℃の湯船に長くつかる

### ⑤ ストレスをためない

★ストレスにより、免疫を低下させるホルモンが分泌されます。

- ・深呼吸や瞑想
- ・好きな音楽を聴く
- ・家族や友人と話す
- ・自然の中を散歩する



etc.

自分なりのストレス解消法を見つけてください!

## 話すことは、心をつなぐこと



友だちとスマホでばかりやりとりしていませんか？ 顔を見て直接話すことには、文字だけのやりとりにはない、メリットがたくさんあります。

### 直接話すメリット

- 表情や声のトーンなどがわかる  
表情や声、沈黙の長さなどで、言葉とは別の気持ちにも気づけます
- 誤解が生まれにくい  
すぐに質問でき、相手の反応を見て話せるので、行き違いが減ります
- 信頼関係が深まる  
「ちゃんと向き合ってくれる」という安心感が、絆を強くします

スマホを置いて、顔を合わせて話してみませんか？ 文字だけでは知ることのできなかったお互いの「本当の想い」に気づけるかもしれませんよ。

