

保健だより

酒田西高定時制・保健室

NO. 9 令和5年1月13日(金)

～健康の自己管理ができる高校生をめざして～

今年の冬はコロナとともに、風邪やインフルエンザにも注意！

この冬は、様々な感染症が心配されます。
コロナとインフルエンザの同時感染もあります。



*免疫力を上げてウイルスを撃退しましょう。

免疫力とは？

体内に侵入したウイルスなどを「異物」と認識して攻撃し、体を守る働きです。
この免疫力が低下すると、風邪をひきやすくなったり、病気になりやすくなったりします。



免疫細胞

免疫細胞を高めるために、次のことを心がけましょう。

- 1. 食事** 3食栄養バランスの良い食事が大切。腸内には、免疫細胞が多く集まっているので、腸内環境を整えることも効果的です。
- 2. 睡眠** 免疫機能を正常に保つためにも、睡眠は不可欠。生活リズムを整えて、質の良い睡眠をとれるようにしましょう。
- 3. 笑う** 笑うと免疫細胞が活性化と言われています。「笑う門には福来る」「笑う門には健康来る」笑うことで、体調がよくなることがあります。



今年はぜひ、1日に1回、鏡に向かってニッコリする習慣をつけてください。あなたが笑顔でいれば、周りの人も声をかけやすく、コミュニケーションが広がり、笑顔の輪が広がるでしょう。