

目指せ！ウイルスに負けない免疫力アップ生活習慣



☆自分の体温の測定をして、平熱を知ろう。免疫力と体温の関係とは！？

検温記録表に記録し、自分の体温が何度くらいなのか知ることは、自分の健康管理をする上で大切です。

免疫力は、体温が1℃下がると30%低下し、

逆に1℃上がると一時的には最大5～6倍アップすると言われており、

体温を上げることが免疫力アップに関係していることが分かります。

自宅にいる時間が多いと心配になるのが生活リズムの乱れや運動不足です。生活リズムが乱れるのは簡単ですが、学校モードに戻すのは、なかなか簡単なことではありません。
スムーズに学校モードに戻すため、そしてウイルスに負けないためには…



◎次の5つの『免疫力を高める生活習慣』を実践してみましょう。

① **睡眠時間の確保** 家にいるからと言って夜更かししないこと！

休校中も決まった時間に、寝て、起きて睡眠時間のリズムを崩さないように
にしましょう。

睡眠は、心も体も昼間の活動の緊張から解放され、リラックスしている状態です。睡眠中は、免疫細胞の働きがとても活発になり、免疫力が高まります。
免疫力を高めるには睡眠時間の確保はとても大切です。



② 適度な運動をする



体温を上げ、免疫力を高めるために欠かせないのが運動です。無理をせず、自分のペースで適度な運動を生活の中に取り入れてみましょう。(オンライン教室の体育科の運動不足解消法の紹介を参考にしてみましょう)

③ 栄養バランスを大切に

毎日の食事は、免疫力に大きく影響します。体を温める食べ物や免疫力を高める食べ物を上手に摂り、バランスの取れた食事をしましょう。

*体を温める食べ物：土の中で育つもの、寒い地域や季節で採れるもの、黒や暖色系をしているもの（どんな食べ物があるか考えてみましょう）

*免疫力を高める食べ物：ヨーグルト、納豆、しょうが、長ネギ、ニンニク等



④ 入浴で身体を温める



ゆっくり入浴することは、身体を芯から温め、全身をほぐしながら免疫力を高めるのに効果的です。

38～40℃ぐらいのお湯に、20～30分ゆっくりつかりましょう。

⑤ 笑顔になる



笑顔になると免疫細胞が活性化するという研究データあります。さらに、笑えば血行が良くなり、ストレスに関するホルモンが減って、心が穏やかになるなどの効果もあります。

◆手洗い、咳エチケット、換気などはもちろんですが、こうした生活習慣を心掛け、ウイルスに負けない体づくりを意識してみましょう。

