

だんだんと日が短くなり、冬が近づいている感じがしますね。その一方、昼間と夜の寒暖差で体調を崩してしまう人が増えています。衣服で調節するなどして、これからやってくる本格的な冬に備えて、規則正しい生活を心掛けましょう。



11月の保健目標 寒さに負けないからだを作ろう

寒さに負けない体を作るには…？

① 質の良い睡眠

眠っている間は免疫細胞の活動が活発になるため、質の良い睡眠は免疫力を上げます。睡眠不足や睡眠障害は逆に免疫力を下げてしまいます。
十分な睡眠時間が確保しましょう。



② バランスのとれた食事

一番大切なのは、3食きちんと「ごはん・肉魚・野菜」のバランスのとれた食事を摂ることです。



③ 適度な運動

体を動かすことで体温が高くなり、血流がよくなって代謝も上がります。また、運動により免疫細胞が活性化するため、免疫力が上がります。体を動かす習慣を付けましょう。



④ 体温の維持

寒い冬は体温が下がり気味になります。3首（首・手首・足首）を冷やさないように、温かい服装や入浴等、体の中から温めることも大切です。



⑤ 笑う

笑うと免疫細胞が活性化するという研究データがあります。またストレスも減少すると言われています。笑いの多い生活を送りましょう。

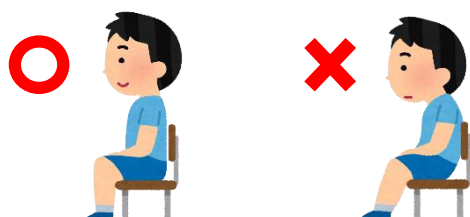


⑥ ストレスの解消

ストレスがかかると、体温や内臓などの働きを調整している自律神経のバランスを崩しやすくなります。そのため、免疫力の低下が起こりやすいです。「病は気から」と言われているように、病気の原因にもなります。ストレスをため込まないように、自分にあったストレス解消方法を見つけることが大切です。



11月1日は姿勢の日



良い姿勢で勉強や食事ができていますか？
自分の姿勢を意識してみましょう。

