

からだのチカラをたかめよう

免疫力めんえきりよくって言葉ことばを知しっていますか。からだからだが病びよう気きにならないように、からだからだを守まもる力ちから (チカラ) のことことです。それは誰だれでも持もっているすばらしい力ちからです。その免疫めんえきりよく力ちからを高たかめて強つよくすることができたら、ももっと元げん気きでいられるはずはずですね。自分じぶんで自分じぶんのからだからだを守まもるために、自分じぶんにできることことから始はじめてみましょう。

免疫力アップ! ①

いっぱい笑おう

イヤなことを思おもったり、心配しんぱいなことを考かんがえてばかりばかりいると、こころこころがつかれてきてしまいます。それそれにからだからだもしんどしんどくなってきます。

でも、楽たのしいことことや好このきなことことをみつけて、しゃべわらったり笑わらったりしてると、脳のうがよのうくはたらき、こころこころがほげんぐれて元げん気きがわわいてきます。

笑わらっていると、こころこころもからだからだもリラックスして元げん気きになりますよ。



免疫力アップ! ②

からだを動かして遊ぼう

走はしったり、止とまったり、歩あるいたり、とびはねたり。かからだうごを動あそかして遊あそんでいると、いろんいろんな動うごきで筋きん肉にくをききたえています。それそれに遊あそんで楽たのしい気き持もちは、こころろを元げん気きににししまます。

汗あせををかかくことことで、体たい温おんが高たかくなるのを調ちよう節せつされ、かからだだの調ちよう子しがよよくなりなります。外そとの空あそ気きをすすって遊あそぶことことは、かからだだにととてもいいいことことなんなんですすよ。



免疫力アップ! ③

よくかんで食べよう

よくかんで食たべると、食たべたものこまが細こまかくなって、唾だ液えきとままざることことで消しょう化かがよよくなりなります。消しょう化かがよよくなると、おなかちようの調し子しがよよくなりアレルギあーあを起おこしにくくくなりなります。でも、それそれだけではあありませせん。ものものをかかむ動のうききは脳のうを活か性せう化かし、脳のうのはたたららききをよよくくししまます。

テレビテレビを見みながら食たべると、食た事に集かん中かくしなないのでかかむ回かい数すうも減へり、おおいいしいといいう感かん覚かくもにぶぶくなりなります。食しょく事じの時ときはテレビテレビを見みないようように気きをつつけままししょう。



免疫力アップ! ④

ぐっすりねむろう

『寝ねる子こは育そだつ』とむかむかしから言いわれています。寝ねていいるああいだだに、脳のうかからかからだだの成せい長ちように必ひつ要ようなホほルるモもンんがが出だされれます。骨ほねが伸のびびたり、ひひふふが新あたたららしく入いれかかわわつたり、かからだだのいいろろんんな細さい胞ぼうが回かい復ふくししまます。また、脳のうも寝ねていいるああいだだに成せい長ちようししまます。寝ねる時じ間かんが少すくないと、疲つかれかから十じゆう分ぶんに回かい復ふくでききず、かからだだの調ちよう子しがくくずれれやすすくくななっててしままいいます。病び気きの時ときやししんどどいい時ときはゆゆっっくりねねむむるののがが一い番ばんですすよ。



保護者のみなさまへ

歯科健診の結果より。一番奥の歯がむし歯になってしまっているか、なりかかっているお子さまが多くみられました。この歯は永久歯で一番はじめに生えてくる6歳臼歯といわれる、噛む力が一番大きい大切な歯です。噛む力は免疫力につながっています。からだのチカラを高めるためにもむし歯予防を心がけていただきたいと思います。