

きれいな黄色に染まったイチョウの葉が道路を染め、寒さも本格的になってきました。

12月22日は「冬至」といって、一年で夜が最も長く、昼が最も短い日です。この日にゆず湯に入ると、かぜをひかないといわれています。ゆずには体を温め、リラックス効果があるので、いつもと違う「ゆったりバスタイム」を楽しんでみませんか？そして、かぜやインフルエンザに気をつけて、元気に2022年を迎えられるように体調管理をしましょう。



めんえき力とは？～体を守るしくみ～



ねんまくめんえき

はなみず 鼻水やくしゃみ、せきやおうと、げりなど、さいきん 細菌やウイルスが体の中に入ることを防ぐ

NK細胞

からだ なか 体内の中をパトロールして、さいきん 細菌やウイルスを見つけたらこうげきする

こうちゅうきゅう 好中球・マクロファージ
さいきん 細菌やウイルスを食べる

ヘルパーT細胞

ほか さいきん 他細胞に指令を出す

キラーT細胞

さいきん NK細胞といっしょに細菌やウイルスをこうげきする

B細胞

さいきん 細菌やウイルスのとくちょうから、はたら 働きを弱める
こうたい 抗体を作る。次に同じ細菌やウイルスが来てもすぐにつく 作るように覚えておく

しぜんめんえき

かくとくめんえき

めんえき力を高めるには？

えいようをとる

ねんまくによいえいようそ



あはれ

ふとんが うれしい
ふとんが うれしい

おもしろいものを見たり
おもしろかった話をしたり



ときどき運動する

すこ 少いあせをかく
うんどう くらいの運動が
おすすめ



あたためる

3つの首を冷やさな
いようにする
あたたかい飲み物や
たの 食べ物をとる



めんえき力チェック

- まいにちからだ うご 毎日身体を動かしている
- ど 3度の食事で、えいよう 栄養をバランスよくとれている(よくかんで、野菜もしっかり食べる)
- ゲームやスマホはじかん 時間をまも 守ってつか 使っている
- よる 夜はしっかり眠れている
- じぶん 自分なりのストレス発散方法がある



ふゆやす 冬休みをけんこう 健康ですごすために

