



みんな なかよく げんきに のびよう

三つの宝「**う**つくくまわりを **え**がおであいさつを **き**ちんとくつならべ」

令和4年度第33号
熊本市立植木小学校
令和4年12月14日
文責：校長清田浩文

寒い冬、免疫力を高めましょう！

新型コロナウイルスの影響で、現在複数のクラスが「学級閉鎖」となっています。今後、免疫力を高めて発症しないようにしていくことが大切です。以下の生活習慣を心がけて免疫力を高めていきましょう。

- 1 よく笑う（大笑いは内臓のジョギング。）
- 2 規則正しい生活で十分な睡眠をとる（睡眠時に傷ついた細胞が修復される。）
- 3 お風呂でくつろぐ（心と体の両面でリラックス効果がある。）
- 4 友達や家族に話を聞いてもらう（良き相談相手でストレスが緩和される。）
- 5 誰かを好きになる（胸がときめくと心も体も充実する。）
- 6 日記をつける（心が落ち着き、免疫システムで働くT細胞が活性化する。）
- 7 プラス思考をする（まさに「病は気から」、物事をいい方向に考えると病気になりにくい。）
- 8 こまめに掃除をする（環境がきれいだとアレルギーの予防に効果がある。）
- 9 ニンニクを食べる（アリシンという成分により、疲労回復・ガン予防に効果がある。）
- 10 ヨーグルトを食べる（腸内細菌の善玉菌が増え、腸内環境が整う。）
- 11 緑黄色野菜を食べる（人参・南瓜・ほうれん草は粘膜の乾燥を防ぎ、細菌の侵入を防ぐ。）
- 12 淡黄色野菜を食べる（キャベツ・茄子・大根は、免疫細胞の質を高める。）
- 13 キノコ類を食べる（どのキノコにも自然治癒力を高める効果がある。）
- 14 リンゴを食べる（アップルペクチンという食物繊維が、善玉菌を増やす。）
- 15 レンコンを食べる（レクチンという成分が、免疫細胞が活動しやすい環境を整える。）
- 16 豆腐の味噌汁を食べる（サポニン、イソフラボン、ビタミンEが免疫力を増強する。）
- 17 日本食を心がける（納豆・海藻類・ごま・おひたし・鰯・鰹が免疫力を高める。）
- 18 疲れたときはスパイシーな料理を食べる（血流促進、発汗作用、炎症の抑制の効果がある。）
- 19 たんぱく質を摂る（免疫に関わる細胞はすべてたんぱく質からつくられる。）
- 20 ファイトケミカルを摂る（玉葱・トマト・ブロッコリーは強い抗酸化力をもつ。）
- 21 柑橘類を摂る（ビタミンCが多く、風邪を予防する力がある。）
- 22 緑茶を飲む（カテキンが含まれており、様々なガンを抑制する効果がある。）
- 23 楽しみながら体を動かす（体力が落ちると免疫力も低下する。）
- 24 血の巡りを良くする（ストレッチや呼吸法で血液循環が良くなり、免疫力が高まる。）
- 25 過度な冷暖房を慎む（快適すぎる環境は、低体温につながり、免疫力を低下させる。）
- 26 紫外線を浴び過ぎない（皮膚表面の細胞の機能が低下して、免疫力も下がる。）
- 27 タバコの煙を吸わない（煙を吸うと、肺機能が低下し、免疫細胞が劣化してしまう。）

*以上、埼玉医科大学 村上 孝 教授の著書「免疫力が高まる27の習慣」より

学校教育目標

気づき・考え・実行する、自立と共生の力を備えた子どもの育成
～出会いと出番と対話のある学校を目指して～