



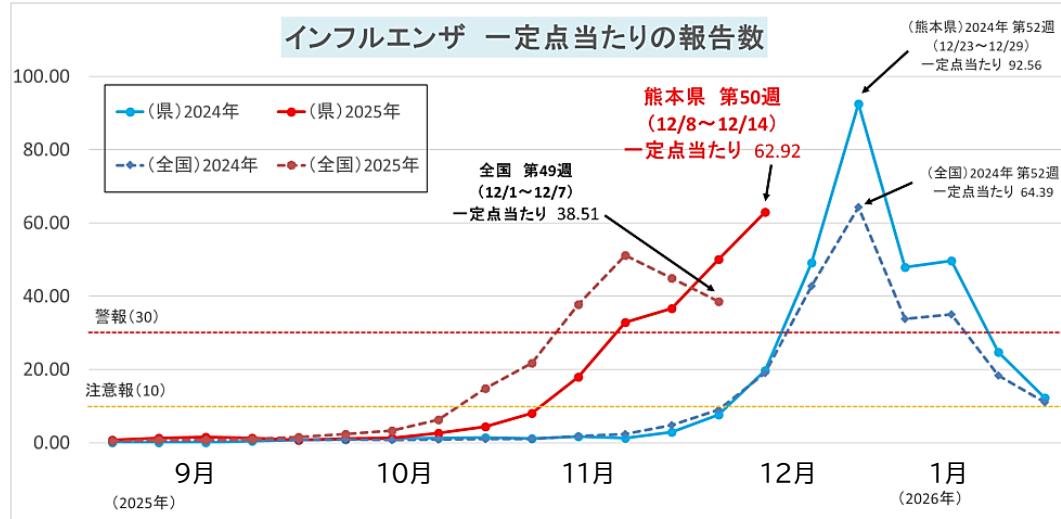
## 黒石原支援学校 保健室

寒い日が増えてきて、いよいよ冬本番ですね。冬は、クリスマス・大晦日・お正月とイベントがいっぱいです。規則正しい生活を心がけ、体調を整えて、楽しい思い出をたくさん作ってください。

もういふ

## 猛威を振るう インフルエンザ

今年のインフルエンザは、例年よりも1ヶ月早く流行が始まり、全国で学級閉鎖や休校が相次いでいます。熊本県でも、一定点当たりの報告数が警報レベルの30を超えた62.92になっています。(下グラフ)



せっかくの冬休みを、お布団の中で過ごすなんて、もったいない!!  
感染症対策(手洗い・咳工チケットなど)を心がけて、楽しい冬休みに

しましょう!!

## 体温を上げて免疫力UP

免疫とは…簡単に言うと「敵から体を守るしくみ」です。この場合の「敵」とは、病気を起こす原因になる菌やウィルスなどのことです。

**体温を上げて免疫力UP** 体温が1°C上がると、免疫力は、5~6倍に向上すると言われています。普段の生活の中に、体温を上げる方法を取り入れてみてください。

### ● 体を温め、血流を増やす

～入浴～



38~40度のぬるめの  
お湯で、10分以上ゆっくり

### ～物理的に体を温める～

(外温活)



### ● 体を温める食べ物



## おまけ 体温を上げるだけじゃない!! 笑うことで免疫力UP!!

笑うと免疫力が上がる事が証明されています。なんと、作り笑いでも、本当に笑った時と同じ効果が期待できるそうですよ。生活に“笑い”を!!

