

# 保健だより NO. 3

令和2年4月14日  
呉市立蒲刈中学校  
保健室

## 新型コロナウイルス感染症に打ち勝つために 免疫力アップで感染症予防！



私たちの体にはウイルスや細菌と戦う力が備わっています。その役割を担っているのが免疫細胞です。体に入ってきたウイルスは細胞を乗っ取ってどんどん増えます。そんな手強いウイルスに負けないように日頃から免疫力をアップして感染症を予防しましょう！



### ① バランス良く食べよう！

特にタンパク質やミネラル、ビタミンは免疫細胞を作ったり活性化してくれるよ。だから好き嫌いせずバランス良く食べることが大切なんだ。朝食も1日を元気にスタートするためにとっても大切。時間がない！という時には温かいスープがオススメだよ。



### ② しっかり睡眠をとろう！

睡眠は長ければ良いわけではなくて、「質」の良い睡眠をとることが大切。ぐっすり（深く）眠れると朝起きたときに体もスッキリするよ。ぐっすり眠るためのポイントは①夕ご飯は就寝の2時間前までに済ませる②お風呂に入って体をしっかり温める③寝る前はテレビや携帯、ゲームなどを使用しない（画面から出るブルーライトは眠りを阻害するため）ことだよ。



### ③ 適度に体を動かそう！

日中に体を動かすと夜も眠りにつきやすくなるよ。無理なく楽しく運動することでストレス発散にもなるんだ。外で運動が出来ない時には、家でストレッチをしたり工夫してみると良いね！

**裏面にクイズがあるよ。  
何問解けるかな？やってみよう！（答えは先生にきいてね）**

定期健康診断についてお知らせします。

新型コロナウイルス感染症の状況を踏まえ、耳鼻科検診・歯科検診・眼科検診が延期となりました。実施の時期については、決まり次第、改めてお知らせします。

