１２月１８日（水）免疫力

「免疫力」とは私たちの体に備わっている自分を守る機能です。

病原菌やウィルスが入ってくるのを防いだり、体の中にできた害を取り除いたりする力です。

この免疫力が低くなると、疲れたり、風邪やインフルエンザなどの感染症にかかりやすくなったりします。

どうすれば免疫力を高めることができるのでしょうか。

①栄養バランスのよい食事をする

お味噌や納豆、ヨーグルト、人参、ほうれん草、レモン

みかん、ブロッコリー、肉、魚などがよい

②しっかり睡眠をとる

子供は９時間以上。できるだけ９時までに寝る。

③適度な運動をする

なるべく薄着で走り回って筋肉をつけ、体温を上げる。

＊笑うことによって免疫力が高まるとも言われている

これから寒い日々が続きます。免疫力を高めて風邪やインフルエンザを予防しましょう。

村越　新