

新年、あけましておめでとうございます。
冬季休業中は規則正しい生活ができましたか？
これからは寒さや乾燥が更に厳しくなり、免疫力（病気を免れる力）が必要になります。
睡眠、食事、運動、笑顔、で免疫力をアップしていきましょう。
今年も皆さんにとって良い一年となるよう、心と体の支援をしていきます。どうぞよろしくお祈りします。

免疫力をアップするには



免疫力を高めてくれる食べ物は？

腸内環境を整えるもの	抗酸化作用のあるもの	体を温めるもの
<p>腸内の善玉菌が増えると免疫力がアップします。乳酸菌等の善玉菌が含まれているヨーグルトや、善玉菌を増やす納豆がおすすめです。</p>	<p>「ビタミン」が含まれる緑黄色野菜、「ミネラル」が含まれるレバー、ゴマ、豆、海藻等は、活性酸素を抑制して免疫細胞を動きやすくします。</p>	<p>体温が下がると免疫力も低下します。根菜類、しょうが、にんにく、ネギ、にら、唐辛子等を食べて、体を温めるようにしましょう。</p>

朝ごはんって どうして大切？

中学生を対象とした調査では、朝食を毎日食べている人は、全く食べていない人に比べて、問題への正答率が10%以上高いという結果もあります。受験前、テスト前のみならずにはドキッとすることは避けたいですね。

▶睡眠中もエネルギーを消費する
じつは、人間は寝ている間もかなりのカロリーを消費します。そのため、目覚めたときの体はエネルギー不足になっているのです。

▶朝食メニューのポイント
ごはんやパンなどの炭水化物は、体内で分解されて脳を動かせる栄養であるブドウ糖になります。ただし、試験では脳だけでなく手を動かす速さも重要ですし、もちろん感染対策も大切。偏りすぎず、バランスよく栄養をとるのが大切です。

いつもの手洗い

洗い残していないかな？

CHECK!

- 手のしわ** しわまで意識し、しっかり手のひらをこすり合わせる
- 指の間** 指を深く組んで指の間をもみ洗いする
- 指先** 手のひらに指を立てて、手のひらでこする
- 親指** 反対の手で掴み、ねじるように洗う
- 手首** 反対の手で掴み、ねじるように洗う

せっけんのしくみ

汚れを落とすのはせっけんに含まれる界面活性剤の分子。油とも水ともくっつきやすい性質を持つので、病原菌のついた皮脂を捕まえ、水と結びついて浮かび上がらせます。

泡立たせるのが大切

たくさん泡立たせると、泡が広範囲を包み込み、手のしわなど細かい部分まで行き渡ります。泡がなくなると界面活性剤の効果もなくなります。

せっけんを味方に

手洗い アドバイス

ちゃんと洗えたかな？と心配
二度洗いしてみましょう
二度洗いで残存ウイルスが大幅に減ると言われます。感染症が流行る冬はオススメ。

手は洗えば洗うほどいい？
手荒れには要注意！
洗いすぎやせっけんの洗い残しなどで手が荒れると、皮膚のバリア機能が落ちます。清潔なハンカチで拭き、スキンケアも十分に。