

# ★感染症予防強化週間★

## 12月18日～1月9日

生徒会 津久井寛奈さん発案、保健委員会始動の「感染症予防強化週間」を3年生の私立受験前1週間の12月18日～1月9日に設定しました。保健委員会では、昼休みに曲を流しながら換気タイムを行ったり、給食前に保健委員の生徒が消毒液を一人一人の手に吹きかけたり、手洗い・うがいを水道で声かけたり、トイレのフタを閉めてから流すようポスターを作成したり、集会はソーシャルディスタンスを保つようにしたり、3年教室には二酸化炭素濃度計を設置し適切な換気を徹底したりしました。また、3年保健委員会作成の保健だより「免疫力を高める4選」を各クラスに行って配布しました。ぜひ一人一人が感染症に気を付けて元気に生活してほしいです。



**保健だより** 保健委員会3年がオススメする

### 免疫力を高める4選

- 1 好き嫌いせず食べる**

野菜には免疫力を高める栄養素が含まれています。免疫力を高めるための栄養素は、ビタミン・ビタミンC・ビタミンEと、タンパク質です。例えば、緑黄色野菜や魚・肉、果物、芋類などです。好き嫌いせずしっかり食べましょう。
- 2 お茶は飲んでも、うがいしても体に良い！**

お茶に含まれるさまざまな成分には、リラックス作用、高ストレス作用、風邪の予防があります。特に有効なのは緑茶です。緑茶に含まれているカテキンは、ウイルスや細菌の増殖を抑え、免疫細胞を活性化する働きがあります。冷たい緑茶でも大丈夫ですが、効果的なのは80℃のお湯で淹れるのがお勧めです。また、飲まなくてもお茶でのうがいは効果的です。美味しいだけでなくお茶の効果を知って、豊かなお茶の時間を大切にしてください！
- 3 笑うこと**

笑うことで血の巡りが良くなり、免疫細胞の働きが活性化されます。そして、なんと！

免疫力がアップ↑  
記憶力がアップ↑  
脳がリフレッシュする  
腸の働きが活発になる

笑は心から喜んでいることも、笑顔を伴った笑顔でも笑っている状態でも！口角を上げて笑顔の表情を作ること、表情筋の動きが脳に伝わり免疫力を高めることができます。
- 4 深呼吸**

深呼吸することで心臓の働きが取り込まれ、肺の働きが高め、自律神経を整えて免疫力を上げる作用があります。また、自律神経を整えたら免疫細胞が活性化するため、緊張や興奮が緩和されます。

鼻で吸う  
口で吐く

3年保健委員会

