



カゼ・インフルエンザの
シーズンに備えて

免疫力を高めておこう！

ウイルスや細菌を /
侵入させない 粘膜免疫

体の中に入ろうとするウイルスや細菌を、目・鼻・口・腸の粘膜でブロックし体の外に追い出します。

特に大腸は多くのウイルスや細菌をブロックしています。



腸の調子をよくして、
免疫力を高めよう

腸には 100 兆個もの腸内細菌が住んでいます。1,000 種類以上と言われる腸内細菌には善玉菌・悪玉菌・日和見菌がいて、このバランスがいいと腸は健康で、免疫力も高まります。

腸内細菌の良いバランス



善玉菌

…免疫力をアップする

日和見菌

…善玉菌が多いとおとなしく、
悪玉菌が増えと一緒に
悪さをする

悪玉菌

…免疫力をダウンさせる

腸内環境をよくするために
善玉菌を増やそう

善玉菌の代表、乳酸菌を
含むものを食べよう

- ヨーグルト チーズ
みそ 納豆 キムチなど



乳酸菌のえさになる食
物繊維やオリゴ糖を含
むものを食べよう

ウイルスや細菌を /

やっつける 全身免疫



粘膜の免疫を突破して体の中にウイルスや細菌が侵入してきたら、全身免疫の出番です。免疫細胞たちが全身を回って敵を捕まえ、攻撃します。

免疫細胞を **元気** にして
免疫力を高めよう

免疫細胞のほとんどは白血球の仲間たちです。白血球たちの働きを活発にするためのポイントは？

バランスよく
食べよう



とくにたんぱく質やビタミン、ミネラルは免疫細胞を産生し、活動を活性化します。

平熱を
36度以上に
保とう



平熱が36度より低いと血流が悪くなり、免疫力が下がると言われます。

ストレスを
発散しよう



ストレスが続き自律神経のバランスが崩れると、免疫力が下がると言われています。

こまめな換気で「いい空気」

寒い季節、暖かい空気が逃げないように部屋を閉め切ったままにしていると、空気はどんどん汚れていきます。また、特にストーブなど「燃やす」タイプの暖房器具では空気中の酸素が失われます。寒くてもこまめな換気が欠かせません。そのポイントは…

★空気(風)の「通り道」をつくる

★1時間に1回くらいを目安に

換気が不十分な状態が続くと、生命の危険が生じることもあるので要注意です！



スクールカウンセラー山崎先生の 11 月の予定

11月2日(土)、6日(水)、16日(土)、25日(月)、30日(土)

