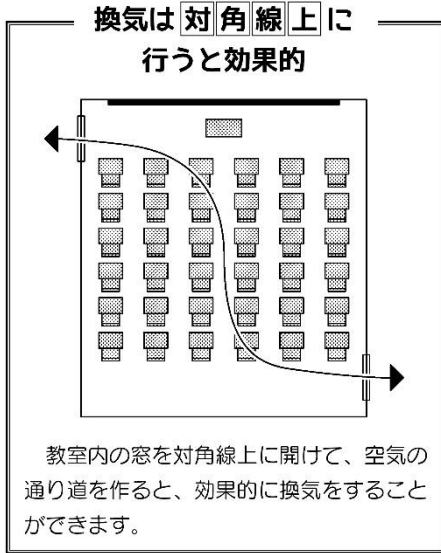


あけましておめでとうございます。今年もみなさんが、1年間健康に過ごせることを祈っています。

さて、冬休みは楽しく過ごせたいでしょうか？校内では、インフルエンザA型・B型、新型コロナウイルスに感染している生徒もいます。冬休みで生活リズムが崩れ、免疫力が低下している人も多いのではないのでしょうか。しっかりとした食事と睡眠を取り、免疫力を高めましょう。



©少年写真新聞社2023

加湿器がない場合は、濡らしたタオルなどを干しておくとも良いですよ！



..... インフルエンザウイルスの感染予防対策 .....

<p>外出後や食事前など、こまめに手洗い・うがいをし、ウイルスがついた手指からの接触感染を防ぎます。</p>	<p>マスクを着用して飛沫感染を防ぎます。人が密集・密接した環境では、換気が十分にできていない可能性があります。</p>
<p>加湿器を使用し、喉の粘膜を保護してウイルスの体内への侵入を防ぎます。</p>	<p>食事や睡眠などの生活習慣を整えて、体力をつけ、免疫の働きを保ちます。</p>

## 免疫力を高めストレスに負けない食べ方

免疫力を高める栄養素には、たんぱく質、ビタミンA、ビタミンCなどがあります。たんぱく質は免疫細胞の材料となるので、動物性と植物性の両方をバランスよくとることが大切です。人参やかぼちゃに含まれるビタミンAは油脂と一緒にとることで吸収率がアップします。

たんぱく質	ビタミンA	ビタミンC
<p>動物性</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・卵、牛乳、ステーキ、さんま</li> </ul> <p>植物性</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・米、納豆、食パン、じゃがいも</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・にんじん</li> <li>・かぼちゃ</li> <li>・ほうれん草</li> <li>・ピーマン</li> <li>・さつまいも</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・緑茶</li> <li>・のり</li> <li>・赤ピーマン</li> <li>・キウイ</li> <li>・ブロッコリー</li> </ul>

また、過度のストレス状態が続くと、ストレスへの抵抗力や免疫力が弱まり、身体に悪影響を与えます。ストレスを緩和するには抗酸化作用のある野菜類やカルシウムの多い乳製品、良質なたんぱく質などをたっぷりとりましょう。

参考 少年写真新聞社：高校保健ニュース「効果的な栄養摂取と健康な体づくり」

ほけん通信「流行が警戒されるインフルエンザを防ぐために」