



スマイル

特別号

宮内中ほけんつ

R2.2.28.

# 免疫力を高めて

# 新型コロナウイルスに負けるな!

不要不急な外出を控えなければいけないからこそ、今できることを考え、基本を大事にしよう!!

## バランスのよい食事

3回の食事をしっかり食べて!  
休みの日からと、ダラダラ間食をとるのではなく  
食事のリズムも整えよう☆



## 規則正しい睡眠リズム

学校が休みの日からといって朝寝ほう、  
夜ふかしはNG!!  
朝、いつも通りに起きて朝の日の光を浴びよう☀

寝る前のゲームやスマホはブルーライトの影響で  
睡眠中に目覚め体が十分に休まりません。  
ご注意を!!!

## 適度な運動

1体育の授業や部活がないと運動不足になりがち。  
家の手伝いをたくさんして  
体を動かしましょう! そうじ掃除、洗濯干し、ごはんの準備、  
お皿洗い、トイレそうじ... 自分ができるところをやってみよう!



他にも...

- あたしにかいお風呂にゆっくり浸かるう!
- ストレス解消につとめよう!
- たくさん笑おう!

あたしのストレス解消法は何かな??  
音楽を聴く、体を動かす、本を読む、  
マンガを読む、絵を描く、ストレッチをする、  
映画を観る、歌を歌う...  
いろいろ試してみよう♪

## 免疫力アップの鍵は 自律神経のバランス!

自律神経には交感神経と副交感神経があり、副交感神経が優位に働くと、身体を回復させ、内臓の機能を高め、免疫力アップにつながります。その副交感神経は夜間やリラックスしているときに優位に働きます。  
規則正しく、免疫力や運動、家の手伝いなどメリハリのある生活を送りましょう!

新型コロナウイルスの感染拡大防止について、日々情報がいきか、対応がかわることもありすが、焦らず落ち着いて行動をとらましょう。  
感染症予防の基本、手洗いうがい・換気・せきエチケットも忘れずに☆

