

コロナウイルス対策！！

抵抗力をアップさせよう！！

大分県立芸術緑丘高校 保健室

ウイルスが体内に入っても体の抵抗力があればウイルスを防御することができます。

<抵抗力をアップさせる方法>

- ① 質の良い睡眠 → 毎日の起床・就寝時間を決める。20分程度の昼寝はお勧め。
- ② 適度な運動 → 免疫細胞はウォーキング等の有酸素運動をすると活発になります。
- ③ 体温を上げる → 体温が1℃下がると免疫力は約30%低くなります。

理想は36.5℃です。

- ④ ストレスをためない → 趣味や好きなことをしよう。
- ⑤ バランスの良い食事
- ⑥ 笑う → 自律神経が整えられます。

手洗いの目安は
ハッピーバースデー
の歌2回だよ。



『よく眠る』『食べる』『動く』習慣 !!

