

ほけんだより

高松市こども保育教育課

2025年1月 (No. 5)

本格的な冬の到来です。冬は気温が低く空気が乾燥しているので、ウイルスの活動が活発になります。

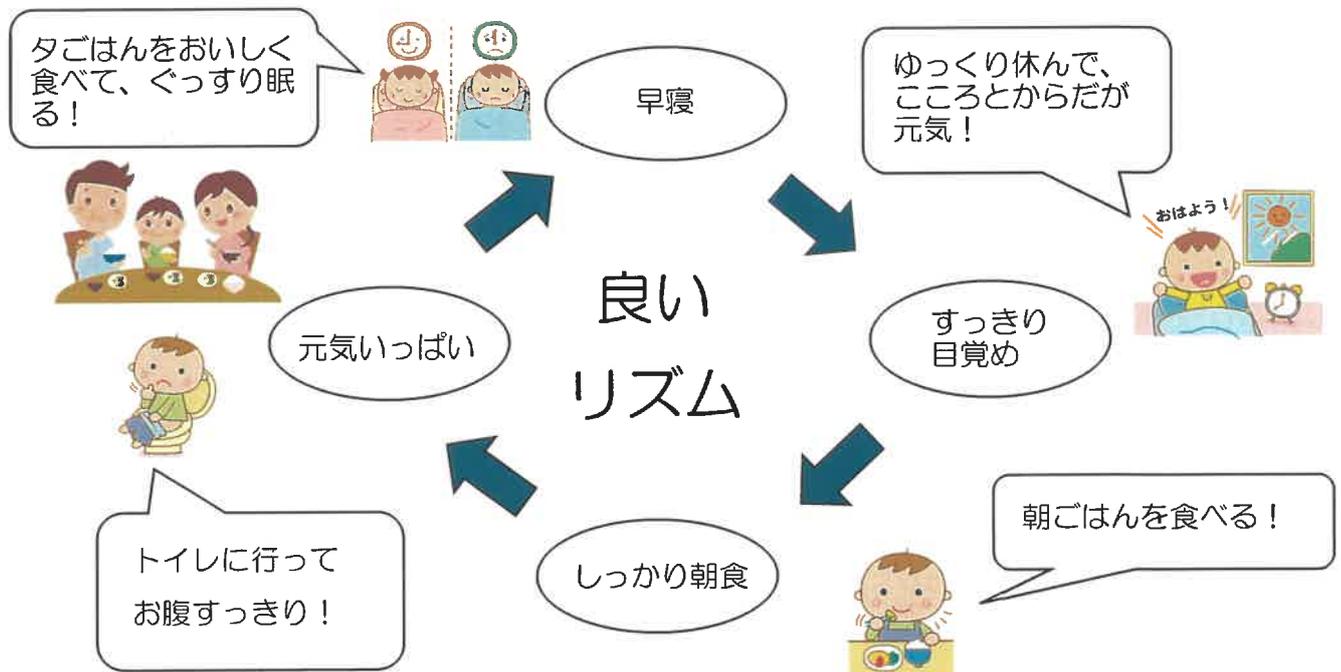
睡眠不足や疲労、栄養バランスの崩れなどが重なると、私たちの体へのウイルスの侵入を防ぐ機能(=免疫)が十分に発揮できません。外気温が下がることで、体が冷え免疫力が下がりやすくなります。一般的には、体温が1度下がると免疫力は30%以上低下すると言われています。元気に過ごすための体を作るには、バランスのよい食事、適度な運動、十分な睡眠が大切です。

日頃から栄養・運動・休息を心がけ、よい生活リズムで、元気な体をつくりましょう。

風邪に負けない冬の過ごし方

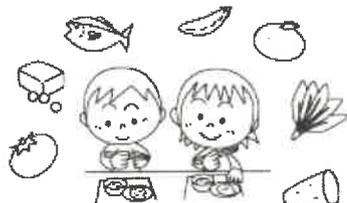
良い生活リズム

疲れていると、免疫力が低下し、風邪等を引きやすくなります。生活リズムを整えて、十分に体を休ませましょう。



栄養

1日3食、バランスのよい食事をとることが大切です。偏食や好き嫌いで偏った食事は栄養の過不足がおこり、免疫力が低下してしまいます。主食+主菜+副菜をそろえるようにしましょう。食べ物や飲み物で体を中から温めることも有効です。



運動

適度な運動は免疫力アップに効果的です。運動することで筋肉がキープでき、基礎代謝も上がり、体温も高くなります。運動を心がけ、体力、免疫力をアップさせましょう。

