

# ほけんだより



少しずつ暖かい日が増えて、春を感じるようになってきましたね。春休みは、リフレッシュできる時間をつくり、気持ちよく新学期を迎えられるよう、体調を整えましょう。体調管理は、勉強や趣味、スポーツなど、自分の好きなことに取り組むための全ての基礎となります！

## 春休み・新学期を健康的に過ごすための免疫力アップ特集

私たちのまわりにあるホコリやウイルスなどのさまざまな外敵から体を守っているのが免疫というシステムです。皮膚や粘膜で異物の侵入を防いだり、侵入されたときに白血球が異物を撃退したりする機能がそれにあたります。この生きていくうえで欠かせない免疫機能を維持していく力を「免疫力」といいます。免疫は体を守る大事なしくみですが、ストレスや加齢、生活習慣の乱れなどによって、力を発揮できなくなり、風邪をはじめとする色々な病気にかかりやすくなったり、治りにくくなったりしてしまいます。次のことに気をつけ、免疫力をキープ&アップして、健康的に過ごしたいですね。

大きな声で笑う  
笑顔をつくる

背筋をのばした  
正しい姿勢

映画やドラマに  
感動して涙を流す

よく噛んで食べる  
ゆっくり食事をする

大きな声で歌う

ウォーキングをする  
(せかせか歩き)



どうしてこれらが免疫力アップにつながるのかをくわしく知りたい人は、参考文献「**図解** 眠れなくなるほど面白い 免疫力の話」を読んでみてください。

10代からだやこころをケアするWEBサイト

TOKYO YOUTH HEALTHCARE - 10代からの健康・医療サイト -

なかなか言えない・聞けない、性やからだ、こころの悩みや不安を解決する手助けをするサイト。

9つのカテゴリーの記事が順次公開されています。春休みにチェックしてみてください。

- からだのこと
- 性のこと
- 酒・薬物のこと
- 栄養のこと
- こころのこと
- 怪我のこと
- 恋愛のこと
- 暴力のこと
- その他

東京都 ユースヘルスケア

検索

<https://www.youth-healthcare.metro.tokyo.lg.jp/>