



松井田中学校保健室  
 令和5年11月1日  
 私のお財布に  
 木枯らしが吹く・・・号

# 家族みんなで免疫力UP! 大作戦

免疫力をアップさせるには、体温をアップさせるのが効果的である事を知っていますか？

体温が1度上がると、免疫力は最大で5~6倍も上がると言われています。私たちが病気の時に発熱するのは、細胞を活性化させてウイルスや細菌と戦うためなのです。平熱には個人差がありますが、体温が1度下がると免疫力が30%以上下がるというデータもありますから、免疫力アップのためにも体温アップを心がけましょう。

36.5 体温の法則	
40.0℃	ほとんどのがん細胞が死滅
39.6℃	乳がん細胞死滅
38.0℃	免疫力が強くなり、白血球が病気と戦う
37.5℃	菌やウイルスに強い状態
37.0℃	体内酵素が活性化
36.5℃	健康体、免疫力旺盛
36.0℃	震えることによって、熱生産を増加させようとする
35.5℃	自律神経失調症、アレルギー症状が出現
35.0℃	がん細胞がもっとも増加する温度
34.0℃	水に溺れた人を救出後、生命の回復がギリギリの体温

## 体温アップ法

### 食事（特に朝食）で体温アップ



朝食を食べると体温が 0.3℃上がるとも言われています。体を温める食材をプラスすれば、さらに効果的です。

体を温める食材は、野菜は芋類・大根・にんじん・<sup>しょうが</sup>生姜・ネギなど。果物ならりんご。発酵食品の納豆・みそ・ヨーグルト。ココアや甘酒も効果的。

## 体温アップ法

### 運動（ゆるスクワット）で体温アップ



筋力が低下すると血流の低下により体温も低下。そこでオススメなのが「ゆるスクワット」やり方は、①両肩を肩幅に開き両手を頭の後ろで組む。②背筋を伸ばし、息を吐きながら膝が 90 度になるまでゆっくり腰を落とす。(膝がつま先より前に出ないように注意) ③息を吸いながらゆっくり①の姿勢に戻る。最初は朝昼晩 10 回ずつで OK です。

## 体温アップ法

### 入浴で体温アップ



体温をつかさどっているのは自律神経です。この自律神経を整えるのに有効なのが入浴。体を芯から温め、血流が良くなれば体温がアップするだけでなく、全身の細胞に栄養や酸素が行きわたり、免疫力がアップすることにつながります。

# 10月4日 1年生保健委員プロデュース献立 ランチシート

## ストレス解消中華

生きたままの乳酸菌は乳酸という要素をもたらし腸内の悪い菌を減らし、良い菌を増やします。



豚肉の唐揚げは、だるさを吹き飛ばし、集中力をアップさせます。



今日のサラダは豆苗とキャベツがたっぷり。だから、ビタミンCがもりもり。イライラを鎮めてくれるスペシャルサラダです。



特別トッピングの豆もやしと小松菜にはカルシウムがたっぷり。心を落ち着かせたいあなたにぴったりなラーメンです。



↓ビタミンB5のからあげレシピ



美味CうれCビタミンC!!みかんのビタミンCは疲れた体を癒します♪



# 11月予定 2年生保健委員プロデュース献立 ランチシート



牛乳のカルシウムは、体への吸収率がトップクラス 😊  
ヨーグルトとの最強コンビで、ストレス対策はバッチリ!!



エノキダケで免疫力UP!  
癒やし効果があるビタミンBと鉄分入り♪  
エネルギーチャージもこれでバッチリ☆  
疲れたあなたへのおつかいを召し上がれ!

元気な体のお供に食物繊維・ビタミンB群・ビタミンCもどうぞ!  
ほっこりシャキシャキ新感覚をお楽しみください!



スーパーヒーローのカルシウムがたっぷり♪  
体も心もリラックス 😊  
のお手伝いをするよ。



せんい BCサラダのレシピ

