

11月7日は立冬で、暦の上では冬が始まります。とは言っても、まだまだ気持ちのいい秋晴れの日も多く、体を動かすと汗ばむこともあるのでは。水筒や汗拭き用のタオル、着替えなど忘れずに持ってきてください。

かぜ・インフルエンザの流行シーズンに加えて  
今年はコロナウイルスにも注意！

## 免疫力を高めよう！

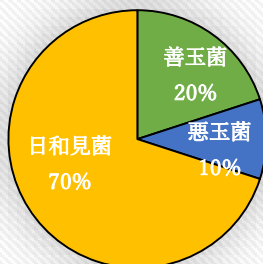
### ウイルスや細菌を侵入させない！粘膜免疫

体の中に入ろうとするウイルスや細菌を、目・鼻・口・腸の粘膜でブロック！体の外に追い出します。特に**大腸**は多くのウイルスや細菌をブロックしています。

### 腸の調子を良くして、免疫力を高めよう！

腸には100兆個もの腸内細菌が住んでいます。1000種類以上とも言われる腸内細菌には、免疫力をアップさせる**善玉菌**と、ダウンさせてしまう**悪玉菌**、そして、善玉菌・悪玉菌の多さで変わる**日和見菌**があります。このバランスが良いと腸は健康で、免疫力も高まります。

善玉菌の良いバランス



### 腸内環境を良くするために善玉菌を増やそう！

善玉菌の代表、乳酸菌を含むものを食べよう！



ヨーグルト チーズ  
みそ 納豆 キムチなど

ここに乳酸菌のエサになる食物繊維やオリゴ糖を含む食べ物をプラス！

インフルエンザの出席停止期間は**解熱後2日が経過し、かつ発症後5日を経過するまで**です。

流行シーズン前にご確認をお願いします。

| 0日目 | 1日目 | 2日目 | 3日目 | 4日目        | 5日目        | 6日目        | 7日目 |
|-----|-----|-----|-----|------------|------------|------------|-----|
| 発症  | 発熱  | 発熱  | 解熱  | 解熱後<br>1日目 | 解熱後<br>2日目 | 登校可        |     |
| 発症  | 発熱  | 発熱  | 発熱  | 解熱         | 解熱後<br>1日目 | 解熱後<br>2日目 | 登校可 |

### ウイルスや細菌をやっつける！全身免疫

粘膜の免疫を突破して体の中にウイルスや細菌が入ってきたら、全身免疫の出番！！免疫細胞たちが全身を回って敵を捕らえ、攻撃します。

### 免疫細胞を元気にして、免疫力を高めよう！

免疫細胞のほとんどは白血球の仲間。白血球たちの働きを活発にするポイントとは？

#### バランスよく食べよう！



とくにたんぱく質やビタミン、ミネラルは免疫細胞を生産し、活動を活性化します。

#### 規則正しい生活をしよう！



不規則な生活は自律神経やホルモン分泌のバランスを崩し、免疫力を落としてしまいます。

#### ストレス発散をしよう！



ストレスが続き、自律神経のバランスが乱れると、免疫力が下がると言われています。スポーツや読書など、自分がリラックスできる時間を大切に。

