

2020(令和2)年8月11日

保護者のみな様へ

## 感染症に負けない体づくりのために (ご参考)

北海道でも暑い日が続いております。お子さまはもちろん、ご家族のみな様で「免疫力」をあげ、暑さにもウィルスにも負けずに過ごしたいですね。

感染症対策で最も大切なことは自分自身の免疫力を上げることです。感染しないため、感染しても重症化させないため「免疫力を上げる方法」についての資料をお届けいたします。

ご家族の感染症対策のご参考にしていただければ幸いです。

特にお盆お休み中は、移動される方、来客がある方などいらっしゃると思います。

ご家族みな様で感染症対策についてご考慮いただき、体調に十分にお気をつけてお過ごしください。



発寒ひかり保育園「新型コロナウイルス感染症対策チーム」

阿部 尚子 家村 維人 笛木 菜未

### 昼間に免疫力を上げる方法

- せかせか早歩き (生活習慣病に効果。認知症予防)
- 肩の上げ下ろし (肩こり知らずになり、体温も上昇)
- 階段をつま先で上がる (ふくらはぎ強化)
- 「ありがとう」を口ぐせに (幸せホルモンが活性化)
- 友人や仲間と楽しく話す (リラックスしてストレス解消にも)



- × 運動をしない (筋力も免疫力も低下)
- × 激しすぎる運動 (有害な活性酸素が大量発生。免疫細胞の活性低下)
- × 座りっぱなし (下半身の血流悪化で全身に悪影響)
- × 悪い姿勢 (全身の筋肉に無理な負荷をかけてしまう)

○を積極的に行い  
×には気をつけよう!



### 夜に免疫力を上げる方法

- テレビやお笑い番組を見て笑う (NK細胞の活性化。ストレス解消)
- 泣ける映画を鑑賞 (ストレス解消。デトックス効果)
- 歌う (歌ってリラックス)
- 質が高く深い眠り「ノンレム睡眠」(免疫力を高める成長ホルモンの分泌)
- 理想は7時間睡眠 (5時間以下だと心血管系の病気などを発症しやすいという研究結果がある)
- 汗をかく (体温1度上昇で免疫力は一時的に5~6倍に)



- × サッとシャワーを浴びる (体の深部までは温まらない)
- × 寝酒 (就寝中に覚醒しやすく、睡眠の質が低下)
- × 就寝前のスマホ使用 (交感神経が刺激されて睡眠の質が低下)



イシハラクリニック副院長 石原 新菜氏

(「新型コロナウイルス対策!免疫力を上げる50の方法」宝島社

「日常生活のひと工夫で免疫力は上がる!」より抜粋)