

いよいよ今週は国際クラブ発表会。来週は、作品展示発表会・合唱コンクールがあります。昨日から急に気温が下がったこともあり、これまで以上にかぜ様疾患の増加が懸念されます。

かぜ様疾患（感染症含む）にかからないよう、ポロシャツの下に肌着やインナーシャツを着用して体温の保持をする、温かい飲み物や食べ物で胃腸を温める、手足を冷やさないなどの工夫をし、下記に示しているビタミンを含む食材をうまく取り入れ、免疫力アップを心がけましょう！！

それぞれの発表会が無事に開催され、皆さんの練習の成果が良い形で発表できるようにしましょう。

<風邪症状に効果のあるビタミン>

- ビタミンA（卵・レバー・うなぎ・ニンジン）

粘膜や皮膚を強くする。

- ビタミンC（柑橘類・イチゴ・キウイフルーツ・ピーマン・ブロッコリー）

免疫力を高め、風邪の治癒を早める

- ビタミンE（鮭・ナッツ類・かぼちゃ・アボカド）

血行を促進して、免疫力を高める。

- ビタミンD（キノコ類）※日光浴をすることで、体内で生成される

ウィルスの感染を予防する

- 身体を温める食材（肉類、鮭、しょうが、トウガラシ、ネギ、かぼちゃ、根菜類、みそ、納豆等）

<風邪症状や感染症予防には>

- 教室の定期的な換気と温度設定で、空気の乾燥を防ぐ。
- のどが痛い、咳がでる人はマスクの着用を。（人への感染予防と自分も適度な湿度が保てます）
- 手洗い・うがいをしっかりと。（鼻・のどの粘膜にウィルスが付着して感染しないようにする）
- 十分な睡眠時間の確保（7～8時間以上は、睡眠時間を確保しましょう）
- 栄養バランスを考えて、しっかりとご飯を食べる。
- とにかく、身体を冷やさない！！
- 歯みがきを丁寧にする。（むし歯予防だけでなく、歯みがきは感染症予防にもなります！！）

秋になってから、こんな症状ありませんか？



くしゃみ 鼻水 頭痛
皮膚のかゆみ 食欲がない

…もしかして、寒暖差アレルギーかも。

よく聞くアレルギーは体を守る「免疫機能」の過剰反応によるものですが、寒暖差アレルギーは、体の機能をコントロールしてくれる「自律神経」が、急な温度変化でうまく働かなくなってしまうことが原因で起こります。正確には「アレルギー」ではないのですが、症状が似ているのでこのように呼ばれています。対策次第で症状を和らげることができます。

check 温度差対策を

脱ぎ着しやすい服装で、気温差に自分で対応しましょう。一枚羽織るものを持っておくと便利です。

check 規則正しい生活を

バランスの良い食事、十分な睡眠を心がけましょう。規則正しい生活は、自律神経を整えてくれます。