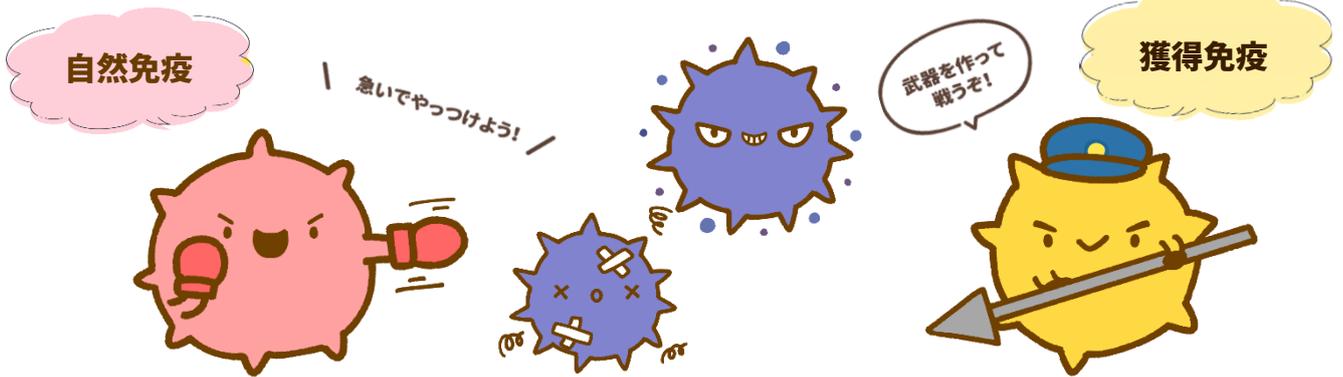




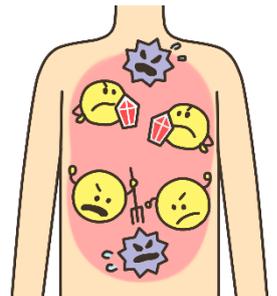
★今月のテーマは「**伝染する病気に気をつけよう**」です。

免疫とは、ウイルスや細菌などの病原体、あるいは、体内の異常な細胞といった「異物」から体を守り、健康な状態に保つための防御システムです。このシステムは、「自然免疫」と「獲得免疫」の2種類に分けられます。



「**自然免疫**」…生まれつき体に備わっている防御システムの第一段階です。異物の種類にかかわらず、侵入を検知すると、すぐに攻撃・排除します。

「**獲得免疫**」…自然免疫で防ぎきれなかった異物に対し、後天的に獲得される防御システムです。一度侵入した病原体を記憶し、2回目以降の侵入時はそのお特定の病原体のみを狙ってより強力な攻撃を加えます。



❁ ❁ ❁ ❁ ❁ ❁ **免疫力を高めるためにはどうしたらいいの？** ❁ ❁ ❁ ❁ ❁ ❁

免疫力を維持・向上させるためには、健康的な生活習慣が重要です。

1. 十分な睡眠→体内時計を整え、免疫機能の調整に役立ちます。
2. バランスのとれた食事→腸内環境を整えることは免疫機能に良い影響を与えます。
3. 適度な運動と休息→リラックスした状態を保つことで、免疫機能を正常に働かせることができます。
4. ストレス管理→過度なストレスは免疫機能の低下につながる可能性があります。



じゅうぶん すいみん  
**十分な睡眠**



しよくじ  
**バランスのよい食事**



てきと うんどう  
**適度な運動**



**リラックス**

風邪をひきやすい、あるいは治りにくいといった症状は免疫が低下しているサインかもしれません。日々の生活を少し見直し、免疫力を高め寒さに負けず元気に過ごせるようにしましょう。

