



じめじめとした気候が続いていますね。なんとなく体がだるいな、と思う人も多いかもしれません。季節の変わり目は、体が慣れるまでしんどいものです。生活習慣に気をつけて、いつも以上にいいいに体と心の調子を整えることを意識してみてください。

体や心が疲れると、体調を崩しやすくなります。その理由の一つが“免疫”です。今回は免疫について学びましょう。



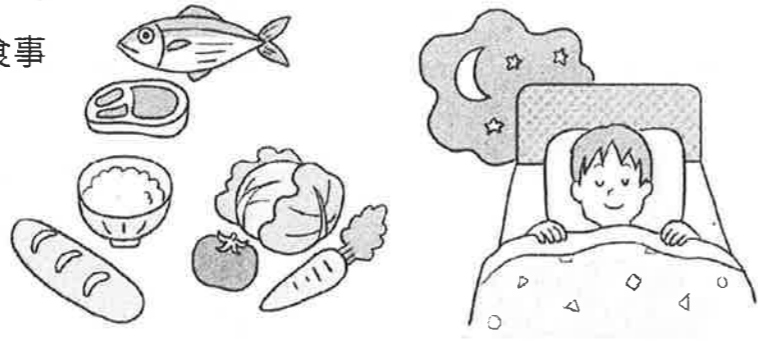
体を守る機能 **免疫** を知ろう

体内に侵入したウイルスや細菌などの“異物”を攻撃して殺す、または排除する働きを「免疫」〔疫病（病気）を免れる〕と言います。この免疫の力には個人差があり、例えば、同じような環境で生活していても、かぜをよくひいてしまう人とあまりひかない人がいるのはそのためです。



さまざまなウイルスや細菌などが引き起こす感染症。かからないようにするためには、日常的な手洗いなどとともに、この免疫の力を少しでも高めておくことが予防対策の基本と言えます。そのためには、以下のようなことが有効です。

- 栄養バランスのとれた食事
- 十分な休養（睡眠）
- 適度な運動
- ストレスの発散
- よく笑う



また、免疫には、生まれつき備わっている『自然（非特異）免疫』と、体に侵入したウイルスなどの情報を学習して得られる『獲得（特異）免疫』の2種類があります。予防接種は獲得免疫の仕組みを利用した病気を予防する方法のひとつで、毒性を抑えたり死滅させたりしたウイルスを元に作られた「ワクチン」を体内に入れて免疫を作っています。

じめじめと暑い時期も
気持ちよくすごそう！

さわやかさんの秘密道具

じめじめとして、汗むくことが多くなりました。かいた汗をそのままにしていると、肌がべたべたり、あせもの原因になったりします。また、体が冷えて風邪をひいてしまう要因になったりもします。このじめじめ暑い日をも、気持ちよくすごせる“さわやかさん”は、どうしてさわやかにすごせているのか...、その秘密道具を教えてください。

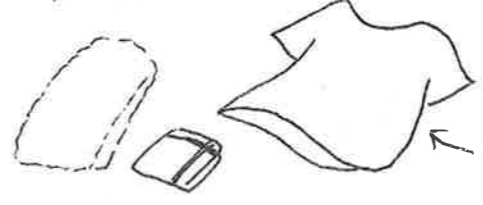


秘密道具その①：清潔なタオルやハンカチ

→かいた汗をふくことでべたべた汗を防ぎ、体が冷えないようにします。

秘密道具その②：はだ着

→服の中にはだ着を着ていると、汗をすいとりだけでなく、服の中の温度湿度を調節してくれるそうです。部屋でいっしょに汗をかく人はだ着の着替えもあるとこほりすごせるかも？



着るものが増えろと暑くなりそうですが、実は正解と意味があるので。

食中毒…三原則を守って予防？

「つけない」「ふやさない」「やっつける」



手洗い・調理器具の清潔



食材の温度管理



中心まで十分に加熱