

子どもから  
大人まで♪

ココロとカラダの



# 免疫力 アップ大作戦



仕事や学校、育児、介護などのストレス。自分が思っているより心と身体に負担がかかっています！  
ストレスによって免疫力が低下しやすくなり、病気や感染症、食中毒などになりやすいともいわれています。  
これだけしたら免疫力があがる！というものはないため、自分の心と身体に意識をむけて、できることから始めてみましょう！



## ①生活リズムをととのえよう

休日で外出しない日でも、**普段の時間と同じ**ように起きましょう！  
朝起きたら、**太陽の光**を浴びて、**朝ごはん**を食べることで、体内時計がリセットされます！  
生活リズムが不規則になると、体調を崩しやすくなると言われています。  
夜は夜更かしせず、6～8時間程度の**十分な睡眠**をとることが大切です。

**早寝・早起き・朝ごはん！！**



## ②お口をきれいにしよう

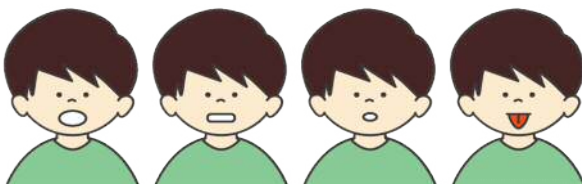
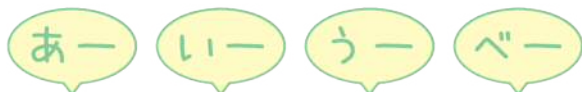
お口は命の入口です。食後や寝る前には必ず**歯みがき**をして清潔を保ちましょう！  
特に休日は、おやつが増えてしまいがち。**回数と量を決めて**食べ過ぎを減らし、  
食べた後は口をゆすぐなど**食べ物が口の中に残らない**ように気をつけましょう。

高齢者のみなさんは、間違っ**て**食べ物が**気管**に入ってしまうことで**誤えん**が起きやすいです。  
お口の中の菌が肺に入ってしまうと**肺炎**になってしまう**リスク**があります。

寝る前の歯みがきや**義歯**を使用の方は、**お手入れも忘れず**行いましょう。

## やってみよう！お口の体操

～口の周りの筋肉と舌の筋肉を鍛え、食いしばりや口呼吸を改善～  
鼻呼吸は空気が鼻のフィルターを通すことで風邪などウイルスの感染を予防します。



- ①「あー」と口を大きく開く
- ②「いー」と口を大きく横に広げる
- ③「うー」と口を強く前に突き出す
- ④「べー」と舌を突き出して下に伸ばす