

びょうき ま ていこうりょく 病気に負けない抵抗力をつけるには？

1 たくさん寝る

寝ることで、体が休まり、つかれがとれやすくなります。
また、栄養が体全体にいきわたり、抵抗力がアップします。
小学生に必要なすいみん時間は、「9時間」と言われます。
夜9時に寝て、6時に起きる生活リズムをめざしましょう。



2 バランスのよい食事

ビタミンやアミノ酸などの栄養をバランスよくとることで、
体の免疫力がアップし、病気にかかりにくくなります。

★ビタミンを多く含む食品

肉（レバー）、豆、卵（卵黄）、野菜 など

★アミノ酸を多く含む食品

豚肉、あじ（生）、卵、牛乳、大豆、じゃがいも など

暑いからと言って、ジュースの飲みすぎはやめましょう。



3 体をあたたかくする

体をあたたかく保つために大切なのは、「運動」です。
毎日、体を動かす時間を取りましょう。（なわとび、かけっこなど）

また、「お風呂」にしっかり入って体をあたためましょう。
体が冷えると、病気とたたかう力が弱くなってしまいます。

夏場はどうしても薄着をしてしまいがちです。
体を冷やさないように、服を選んで着ることが大切です。

