



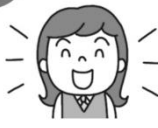


## 4 免疫力を下げないために

自分の生活のしかたに気をつけることで、免疫力を下げないようにすることができます。これは、今までにもおうちの方や先生からいわれてきたことです。基本的なことを大切にして、この2週間、元気でいてください。

### 〈免疫力ってなに?〉

薬にたよらず、「体にもともと備わっている力のことで、病気にかかるのを防いだり、病気をやっつけたりする力」のことです。

<p><b>食事</b></p>  <p>バランスよく3食きちんと</p>	<p><b>睡眠</b></p>  <p>しっかり眠って疲れを残さない</p>	<p><b>運動</b></p>  <p>適度に体を動かしてストレス解消</p>
<p><b>体温</b></p>  <p>体温が低いと免疫力もダウン。 お風呂でしっかり温まろう。</p>	<p><b>笑顔</b></p>  <p>なんと笑うだけで免疫力アップ。 いつも笑顔を忘れずに</p>	