

# ほけんだより 2月号

●●● 札幌市立宮の丘中学校 保健室 ●●●

2026. 2. 6 ●●●

その2

まだ、素足に短いソックスで登校している人の姿を見かけます。寒さで体調を崩すのではと、とても心配です。マフラー やジャンパーだけでなく、足元も暖かくして登校してくださいね。前回のほけんだよりの続きです。体の内側からもサポートして、免疫力をアップしましょう。

めんえきりょく アップ！

## ★ 免疫力UP!

アイジーエー こうたい

～ IgA抗体を増やそう！～

・ 食べ物でサポート 1日のスタートにあたかい食べ物・飲みもの プラス・



朝にもおすすめ・ぽかぽか系

しょうが・しょうが湯



ぶたじる 豚汁

スープ



みそ汁

お茶・白湯

など

●腸内環境を整える（免疫力UP）

## 発酵食品

ヨーグルト



ナチュラルチーズ



★プロセスチーズは、  
発酵食品ではない  
ので注意してね☆



★ヨーグルトには  
色々な種類が  
あります

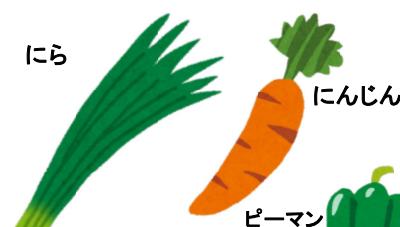


など

●喉や鼻の粘膜を強くする（緑黄色野菜）●

## カロテン（ビタミンA）

にら



にんじん

かぼちゃ



ピーマン



オクラ

春菊



チンゲン菜

ほうれん草

しゅんぎく

春菊

とうみょう豆苗

とうみょう豆苗

など

●免疫力UP・抗ストレス作用がある●

## ビタミンC

かいわれだいこん



白菜

みかん



キウイフルーツ



キャベツ

いちご

苺



カリフラワー など

一度にたくさん食べるのではなく、バランスよく  
継続して食べることが大切です。

