

# 威風凜凜

態度や雰囲気には威厳があり、凛々しいさま。

## 課題について

先日、課題が配付されましたが、計画表の反省はしっかり記録できていますか？ただ答えを写すのではなく、自分の力で取り組んでみてくださいね。また、確認テストの解答は、ホームページまたはマチコミメールで配信しますので、自分で丸付けをし、マチコミメールアンケートにて記録してもらいます。残り2週間、頑張りましょう！

## 免疫力アップ！

病気から身を守るために大切なことは、免疫力を高めることです。コロナウイルスはもちろん、風邪を引かないためにも、おすすめの免疫力アップ法を調べてみました。

### ①質の高い睡眠

→眠る事でも免疫力は高まります。ポイントは、睡眠の質です。質の高い睡眠は、身体がリラックス状態なので血流が良くなり免疫力がアップします。一方、寝る前にスマホをいじってしまうと、脳が興奮し寝付きが悪くなってしまいますので、寝る30分～1時間前からは、スマホをいじらないように気をつけましょう。



### ②食事

→3食しっかり食事を取ることはもちろんですが、免疫力アップを期待できる食材があります。それはきのこです。きのこに豊富に含まれるβ-グルカンには、免疫細胞に刺激を与えて活性化させる効果があります。その他にも、ヨーグルト・納豆・味噌などの発酵食品も、腸内環境を整え、抵抗力を高めてくれます。



### ③ストレス解消

→ストレスを感じると、免疫細胞を抑制するホルモンが分泌されて免疫力低下の原因になります。家にいるとどうしてもストレスが溜まりがちですが、そんなときにオススメなのが泣く事です。泣くと、リラックスしている時と同じ副交感神経が優位な状態になり、脳が癒されて精神的なストレスが解消されます。映画鑑賞などで、思いっきり泣いてみるのもいいかもしれませんね。

免疫力を高めて、健康的な体を維持しましょう！

～知っているとちょっとためになる雑談コーナー～

皆さんは、救急車が自分の前を通り過ぎると、サイレンの音が低くなって聞こえたことはありませんか？それには理由があります。音が高く聞こえるか低く聞こえるかは、音を伝える空気の波の揺れる回数で決まります。揺れる回数が多ければ高い音、少なければ低い音になります。救急車のサイレンが近づいてくると、空気の波が押され、揺れる回数がどんどん増えるため、大きく高い音に聞こえます。目の前を通り過ぎると、空気の波は遠くなり、揺れる回数も減るため、小さく低い音に聞こえます。このような、自分を中心に高い音から低い音に変わることを、**ドップラー効果**と言います。興味がある人は、救急車のサイレン以外にも、身の回りドップラー効果をぜひ探してみてくださいね。