

< 건강을 지키는 힘! 면역력! >

□ 면역력이란?

면역력은 우리 아이 몸이 외부의 나쁜 세균이나 바이러스에 맞서 싸우는 힘을 뜻합니다. 건강한 면역력이 없으면 작은 질환도 쉽게 이겨내지 못하고 오래 앓을 수 있는데요, 질환을 회복하는 기간에는 성장에 필요한 에너지를 모두 빼앗기기

때문에 성장기 학생들에게는 면역력이 특히 중요합니다.

□ 면역력을 길러주는 생활습관

- ① 햇빛을 쬐어 면역력을 높일 수 있는 비타민D가 충분히 생성될 수 있도록 해주세요.
- ② 충분한 수면을 취해 스트레스 대처능력을 높여주세요.
- ③ 물을 충분히 마셔 몸의 신진대사를 활발하게 만들어주고, 호흡기 면역력을 강화시켜주세요.
- ④ 크게 웃어 뇌가 자극을 받아 면역 기능 호르몬 분비가 왕성해질 수 있도록 해주세요.
- ⑤ 자주 환기를 시키고 그렇지 못할 경우, 유해 물질을 흡착하는 녹색 식물을 실내에 놓아주세요.



□ 면역력 강화 슈퍼푸드 7가지

[자료 출처 : 식품의약품안전처, 네이버*다음 검색]

1. 표고버섯 기운을 돌우고 위장을 튼튼하게!



2. 단호박 골고루 함유된 영양소로 체력 UP! 면역력 UP!!



3. 사과 비타민 C가 풍부해 기력은 UP! 혈액순환 왕성! 푸석해진 피부에도 굿!



4. 감

풍부한 비타민 A, B, C가 감기예방과 함께 피부미용에도 Good~



5. 고등어

단백질과 오메가3 참고! 노화를 늦추고 면역력 강화에 탁월!



6. 당근

면역력 강화와 세균감염 방지 1+1 효과



7. 무

비타민 A와 C가 풍부해 목감기 예방에 최고!

※ **잡간!** 한 가지 영양소나 음식만을 섭취하는 것보다는 음식을 골고루 섭취해 영양의 균형을 맞춰주는 것이 면역력 증강에 중요합니다.

5,6월 학부모,교직원 위생교육

☆면역력 강화 식습관

■ 원칙

동일한 환경에서 바이러스 노출시 개인의 면역 상태에 따라 차이를 보이기 때문에 면역력을 최상의 상태로 관리하는 것이 기본임. 개인위생을 철저히 지키고 영양소 균형이 깨지지 않도록 하는 것이 중요합니다!

■ 식사요법

평소의 식습관도 중요합니다

-  **따뜻한 음식을 즐겨주세요**
찬 음식은 장온도를 낮춰 면역력을 떨어트리고 소화가 잘 안됩니다.
-  **식이섬유가 풍부한 음식**
장운동을 활발히 시켜 영양이 온몸에 고루 전달 되면, 면역력이 강화 됩니다.
-  **물을 자주 마시는 습관**
물을 자주 마시면 노폐물 배출과 혈액순환에 좋기 때문에 면역력 상승에 도움이 됩니다.

면역 기능을 향상시키는 활동

-  **중간 강도의 운동**
-  **충분한 수면**
-  **스트레스 해소**
-  **영양소 섭취**

1. 음식으로 영양분 보충!

-> 면역력을 높일 수 있는 음식으로는 필수 지방산이 풍부한 견과류와 등푸른생선, 비타민과 미네랄, 섬유질이 많은 채소와 과일, 버섯, 유산균, 해조류 등이 있다. 탄수화물은 빵이나 흰 쌀밥보다는 현미나 잡곡밥을 먹는 게 도움이 된다. 수분이 부족하지 않도록 물을 충분히 섭취하며 폭식이나 야식, 과식은 피하고 가능한 한 천천히 식사를 하는게 좋다.

2. 비타민 섭취하기!

-> 비타민C가 많은 과일 오렌지, 레몬, 귤, 고구마, 브로콜리 등을 챙겨먹는 것이 좋다. 필수영양소 비타민C는 면역력을 강화에 좋은 역할을 하는 성분임. 또 평소 카페인 들어있는 커피보다 따뜻한 물이나 차를 마시는 것이 면역력향상에 도움이 된다.

3. 찬 음식 먹지 않기!

-> 차가운 음식은 최대한 섭취하지 않는 것이 좋습니다. 차가운 음식이나 음료를 섭취하는 것이 면역력 저하의 주된 원인이며, 음식에 있는 차가운 기운이 위나 장의 기능을 저하시킵니다.