



新型コロナウイルス感染症予防対策 ～第2波に備えて～

生活習慣を見直して免疫力アップ



免疫力とは、体内に侵入した異物を攻撃し排除するために、体に備わっている防御システムのことです。新型コロナウイルス感染症を予防するために、こまめな手洗い・マスクの装着等が推奨されていますが、それに加えて免疫力を高めることも大切です。

免疫力アップのポイント



バランスの 良い食事

☆1日3食、バランスに配慮した食事を心がけましょう。

- ・たんぱく質・ビタミンをしっかりとりましょう！
- ・ストレスホルモンのせいで血糖値があがりやすくなるので、むやみに糖質を増やさないように。
- ・食べ過ぎをさけ、脂質は控えめに。お酒は、ほどほどに。



適度に体を 動かす

☆体を動かして、免疫力アップをめざしましょう。

- 運動することで、自律神経バランスが整い、免疫力も強くなります。
- ・ウォーキングなど有酸素運動をとりいれてリラックス。
- ・自宅でできる筋トレ・ながら運動に挑戦しよう。



睡眠の質を 高める

☆質の良い睡眠は、免疫力アップや細胞の成長や修復、疲労の回復、自律神経を整えることにもつながります。

- ・毎朝一定の時刻に起きて、体内時計を整えよう。(生活リズムを崩さない)
- ・入浴で体を温める。
- ・寝る前にテレビやパソコン・携帯などの使用を控えよう。



ストレス解消 と笑い

☆人との会話や笑顔は、免疫機構を活性化させるホルモンが分泌され、免疫力アップにつながります。

- ・1人や少数人数でできる趣味や興味をみつけて楽しもう。
- ・情報に振り回されないように、不安をあおる番組やサイトを見る時間を減らそう。
- ・あなたは1人ではありません！不安な時は1人で抱え込まず、相談しよう。



生活習慣を 整える

☆「3密」を避けつつ、マスクの着用・手洗いなどのマナーを守る！…新しい生活様式

☆歯みがきの習慣！歯の健康・歯周病予防は全身の健康につながります。



「うつらない」「うつさない」1人ひとりの
思いやりのある行動で、コロナに負けない

ホームページでも
情報発信中▶

