

感染症予防

厚生連ニュース
11月号

感染症に負けない体づくり

季節性インフルエンザをはじめ様々な感染症が流行している今、普段から感染症に負けないよう**抵抗力**をつけておくことが大切です。

抵抗力とは、**病気や病原体に打ち勝つための体力や免疫力のこと**です。

抵抗力アップのポイント

日々の生活の中で、意識したいポイントを紹介します。

質の良い睡眠

睡眠不足があると、免疫の働きが低下します

- ・起きる時間と寝る時間をなるべく同じにする
- ・寝る前はスマホ、PCのブルーライトを避ける
- ・起床時カーテンを開け日光を取り込む



バランスの良い食事

食事は健康維持の基本。様々な食材を摂り抵抗力を高めましょう

- ・バランスの良い食事のポイントは、**3つの要素**を揃えること！

- ①**主食** (ご飯、パン、麺類)
- ②**主菜** (肉、魚、卵、大豆製品)
- ③**副菜** (サラダ、煮物など野菜料理)



ストレス解消

過剰なストレスは、自律神経が乱れて抵抗力が弱まります

- ・適度な運動や読書、音楽鑑賞、自然に触れるなど自分にあった気分転換を
- ・よく笑う



からだを温める

体が冷えると血流が悪くなり、免疫の働きも弱まります

- ・運動をする
- ・お風呂で湯船につかる
- ・温かい飲み物を飲む



予防接種を受ける

感染症にはワクチン接種で予防できるものがあります。

予防接種を受けると、かかりにくくなる、かかっても症状が軽く済み重症化を防ぐ効果があります。



JA熊本厚生連健康管理センター

施設所長
栗津 雄一郎

TEL 096 (328) 1256 FAX 096 (328) 1229