

～感染症対策～

免疫力をアップして感染症予防を心がけましょう

新型コロナウイルスやインフルエンザなどの感染症を予防するためにはこまめな手洗いやうがい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重要です。免疫力は栄養・運動・睡眠によって高めることができます。引き続き3密を避けること、マスクの着用や手洗いの習慣化を心がけるとともに生活リズムを整え、ウイルスから身を守りましょう。

生活習慣を見直し免疫力をアップ

1. バランスの良い食事

1日3食、規則正しく、バランスに配慮した食事を心がけましょう。

- 毎食
- | | |
|-----------------|---------|
| ▷主食（ごはん、パン、麺） | ▷牛乳・乳製品 |
| ▷主菜（肉、魚、卵・大豆製品） | + ▷果物 |
| ▷副菜（野菜・きのこ・海藻） | |

これらが揃うと食事のバランスが整います。

※清流の国ぎふ健康ポイント事業で、11月は健康づくりチャレンジ月間となっています。

1日3食食べ、1回以上主食・主菜・副菜がそろった食事を摂るとポイント付与の対象となります。

詳細は、広報P17をご覧ください。



2. 適度に体を動かす

体を動かして体温上昇を目指しましょう。

▷ウォーキングなどの有酸素運動や筋力トレーニングなど自宅でできる運動を行いましょう。

運動することで自律神経のバランスが整い、リンパ球を増やす力も高くなります。

※リンパ球…白血球の成分の一種で、ウイルスなどの外敵である異物を攻撃し、さらに体内に侵入した異物を記憶し、再び侵入してきたときには、すばやく対応し排除する働きをもっている。



3. 睡眠の質を高める

質のよい睡眠は、リンパ球の増加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。

▷起きる時間と寝る時間を一定にする。

▷入浴で体を温める。

▷寝る前にパソコンやテレビ・携帯などの光（ブルーライト）を浴びない。



4. ストレス解消と笑い

笑うと免疫機能を活性化させるホルモンが分泌され免疫力がアップします。

▷笑うとストレスホルモンの分泌が減少します。

▷笑うと腹式呼吸になり、大量の酸素が取り込まれ、細胞が活性化して免疫力を高める働きが上昇します。

▷口を「あ・い・う・え・お」とゆっくり大きく開けて顔の筋肉をほぐし、笑いやすくしましょう。

★新型コロナウイルス感染症の新しい相談・受診方法★

発熱などの症状がある場合の相談・受診方法が10月14日以降、次のとおり変更となりました。

- ①まずは、かかりつけ医などの身近な医療機関に、電話相談してください。
- ②かかりつけ医を持たない場合や、相談先に迷う場合などは、保健所に設置されている「受診・相談センター」に相談してください。
- ③相談先の案内に従って受診してください。

