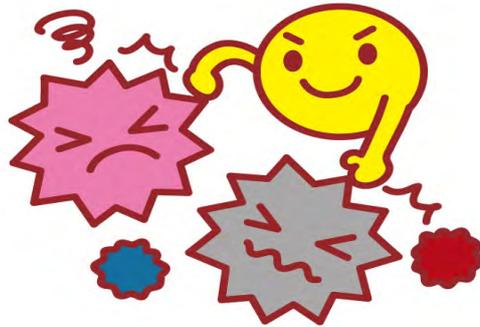




免疫力を高めてウイルスに勝とう



新型コロナウイルスのワクチンはいつできるかわかりません。感染した場合のこれなら直るといふ治療薬もまだありません。そうすると新型コロナウイルスから自分を守るには免疫力を高めてウイルスの攻撃に対抗するしかありません。

免疫力はどんな作用なのでしょう？

ウイルスから体を守る仕事を免疫といいます。この免疫にはウイルスが体の中へ入るのを防ぐ免疫と入ってしまったウイルスを戦う2種類があります。

免疫がどんな働きをしているかという一例としてインフルエンザウイルスに罹った時に高熱が出たり、下痢になったりするの、免疫がウイルスと闘ってウイルスを体の外へ出そうとしているから現れです。

免疫力を高めればウイルスが体の中に入ってくる前に防ぐことができます。この免疫力でウイルスの侵入を防御できれば新型コロナウイルスに罹らなくなることもできます。そのためにはストレスが過剰になったり生活習慣が乱れたりすると、免疫機能が正常に機能できなくなります。

そこで新型コロナウイルスに対抗し免疫力を高めるためにどのようなことを心がければよいのでしょうか？

次頁にそのための生活習慣をことわざにしてみました。印刷して貼りだし新型コロナウイルスと戦い勝ちましょう。

あなたも **30秒** で情報通! 活用法
いろいろ コミュニケーションパー



体を元気にして免疫力を高める



落語 漫才 笑い話 ダジャレを聞き
笑い笑えば 免疫力アップ



湯たんぽ 腹巻でお腹、腰を温めれば
リンパ球が増加し 免疫力アップ



夜はぐっすり 昼は元気で働き
生活リズムを付けて 免疫力アップ



体温め リンパ球を増やし 免疫機能を
高めて 免疫力アップ

あなたも **30秒** で情報通! 活用法 いろいろ **コミュニケーションパー**



食事と運動で免疫力を高める



入浴は シャワーだけを避け ゆっくり
湯につかって 免疫力アップ



ジョギング ウォーキング 軽く汗を
かけばかくほど 免疫力アップ



良質なタンパク質 ビタミン ミネラル
含む食事で 免疫力アップ



楽観タイプ 明るく元気に プラス思考
元気に働くと 免疫力アップ

あなたも **30秒** で情報通! 活用法いろいろ **コミュニケーションパー**



手洗い、運動、水分補給で 感染症防御策



石鹸で手洗い 顔洗い うがいをこまめにすれば 感染症を防御でき



毎日続けて 体を動かす習慣が 感染症を防御でき



水分補給し のどの乾燥を避けて 感染症を防御



外出し 人混みを避けるのは 感染症第一の防御策