

感染症への抵抗力を高めて 元気に乗り切ろう!!

朝夕、冷え込む日が多くなり、風邪やインフルエンザ、胃腸炎が流行する季節になりました。今季は新型コロナウイルス感染症の感染拡大にも一層の注意が必要になるでしょう。



手洗いやマスクも大事ですが、休息と栄養もしっかりとって免疫力を高め、ウイルスに負けない丈夫な体作りをしていきましょう。



●免疫力チェック 当てはまるものに✓をつけよう。

- 1日3食、栄養のバランス良く食べている
- 生活リズムを崩さないようにしている
- 睡眠は7時間以上とっている
- ストレスは上手に発散している
- 適度な運動をしている
- 平熱は36.0℃以上ある
- よく笑う方だ



●予防力チェック 当てはまるものに✓をつけよう。

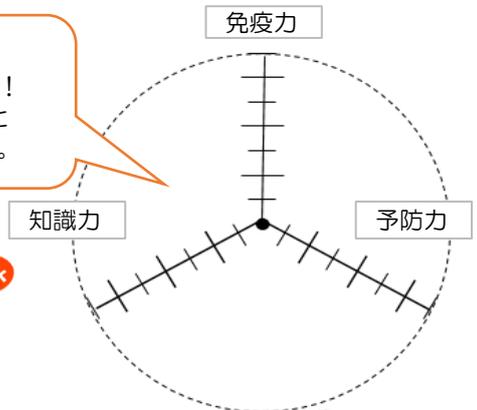
- 外から帰ったらうがい・手洗いをしている
- マスクは鼻まで覆い、正しく着けている
- 鼻や口を触らないようにしている
- 人混みにはなるべく行かない
- こまめに換気をしている
- 部屋は加湿器を使い、湿度50~60%を保っている
- インフルエンザの予防接種を受ける(受けた)



●知識力チェック 知っていることに✓をつけよう。

- 生活リズムが乱れると免疫力が下がる
- 笑うと活性化する免疫細胞がある
- 体温が1℃下がると免疫力が30%下がる
- 石鹸で20秒以上の手洗いは予防効果が高い
- 鼻や喉の粘膜が乾燥すると感染しやすい
- 寒くても感染対策に換気は欠かせない
- ウイルスは温度20度/湿度50~60%の部屋が苦手だ

チェックの数を線で結び三角形を描いてみましょう! 感染症への抵抗力が高いと大きな正三角形が出来ます。



❄️❄️❄️ しっかり冷え対策を!! ❄️❄️❄️



これからの季節は気温が下がるのに加え、換気で室温も上がりにくくなります。寒さで体調を崩すことがないように、各自、防寒対策をしっかり行いましょう。



温活 しよう!

◎体幹や3首(首・手首・足首)を温める

内臓が集中しているお腹周りを、カイロや腹巻きなどで保温しましょう。また、3首と言われる「首・手首・足首」には太い動脈が流れていて、ここを温めると血行が良くなり全身が温まります。



◎欠食しない

食事を摂ると「食事誘発性熱産生(DIT)」の働きで代謝が上がり、体がポカポカしてきます。タンパク質多めの食事をよく噛んで食べると、更に効果的です。



◎適度な運動をする

筋肉が増えると、体が熱を作りやすくなります。

◎湯船にゆっくり浸かる

シャワーではなく、38~40℃くらいのお湯にゆっくり入浴しましょう。



◎冷たい飲み物は控え、温かいものを食べる
根菜や冬野菜には体を温める効果があります。

【問い合わせ先】 仙台白百合女子大学 保健室