

感染症予防は

そして
笑顔！

手洗い × 睡眠・食事 × 運動

新型コロナウイルス感染拡大に加えて、これからインフルエンザなど他の感染症も流行時期を迎えます。

ウイルスを寄せつけないために、手洗いなどの基本的な感染症対策に加え、十分な睡眠やバランスの良い食事、体温を上げる適度な運動、そして笑顔を中心掛けることで免疫力を高めましょう。

健康増進課（^{あい}i プラザ 3 階） ☎ 0538-37-2013 FAX 0538-36-4586

ポイント

1 手洗いはタイミングが大切

感染症予防の基本はこまめな手洗いです。新型コロナウイルス感染拡大により、手洗いや手指消毒は私たちの生活に欠かせないものとなりましたが、特に次の5つのタイミングで行うことが大切です。

手洗いの「5つのタイミング」

① 公共の場所から帰った後



② 咳やくしゃみ、鼻をかんだ後



③ 食事の前と後



④ 病気の人をケアした時



⑤ 外にあるものを触った後



ポイント

2 十分な睡眠とバランスの良い食事

睡眠の時間が短くなったり、睡眠の質が低下したりすると免疫力が低下します。

早寝早起きの習慣を身に付け、睡眠のリズムを整えましょう。



体の健康を守る免疫細胞の7割は、腸内にあるといわれています。

腸内環境を整えるのに効果のある発酵食品や食物繊維を意識して、さまざまな食品をバランス良く取りましょう。

また、食事の後は、歯磨きやうがいなどで口の中を清潔に保つことも感染症予防になります。



3 適度な運動で体を温める

新型コロナウイルス感染症拡大の影響を受け、自宅で過ごす時間が多くなっています。「体を動かさない時間」が増えているため、運動量が低下し、免疫力の低下や生活習慣病

などの健康被害が生じる恐れがあります。体の健康を保つために、人混みを避けて散歩したり、自宅や職場などで適度な運動を行ったりすると、体温が上がり免疫力が高まります。

おすすめ筋トレメニュー ・ゆっくり8秒を声に出して数えましょう
・できる回数から、継続して行いましょう

1 スクワット 下半身の筋肉をバランスよく鍛える



4秒かけて股関節を意識して腰を落とし、足腰が弱い方はイスを使いましょう。4秒かけて元に戻す。

2 膝伸ばし 衰えやすい大腿四頭筋（太ももの前側の筋肉）を鍛える



背筋を伸ばし、イスに浅く座る。両手でイスの座面を軽く押さえる。両足は肩幅くらいに開く。

足が床と平行になるように力を入れて4秒間で上げ、4秒かけて元に戻す。

3 もも上げ 大腰筋（上半身と下半身をつなぐ筋肉）と腹筋を鍛える



背筋を伸ばし、イスに浅く座る。両手でイスの座面を軽く押さえる。両足は肩幅くらいに開く。

ひざに力を入れて4秒かけて胸に近づけ同時に上体をかがめる。4秒かけて元に戻す。

新型コロナウイルス感染防止対策も忘れずに

Q. 新型コロナウイルスワクチンの効果は？

A. 新型コロナワクチンは、発症を予防する高い効果があり、また、重症化を防ぐ効果が期待されています。

Q. それならば、ワクチン接種をしたらもう感染しない？

A. ワクチンを接種された方は、新型コロナウイルス感染症の発症を予防できると期待されていますが、その効果は100%ではなく、ウイルスの変異によりワクチンの効果に影響が生じる可能性もあります。

引き続き「3つの密（密集・密接・密閉）」の回避、マスクの着用、手洗いや手指のアルコール消毒など感染予防対策を行うことで、ご自身や周りの方を守っていただくようお願いいたします。

出典：厚生労働省ホームページ (<https://www.cov19-vaccine.mhlw.go.jp/qa/>)

新型コロナウイルスワクチン接種について、詳しくは市ホームページをご覧ください。(ページ番号：1009489)

そして笑顔！

長引くコロナ禍で気分が暗くなりがちですが、意識して笑ってみましょう。笑うことでNK細胞が増え、免疫力が向上します。

※NK細胞(ナチュラルキラー細胞) … 生まれながらに備えている体の防衛機構として働く細胞

