

みんなで予防して元気な毎日を インフルエンザ予防を始めよう!



ページ番号 1005956【問い合わせ】健康課 ☎84-0662

「免疫」とは、体内に侵入してきた細菌やウイルスなどを排除する仕組みをいいます。
インフルエンザを予防するために、流行前からできる免疫力を高めるポイントを紹介します。

質の良い睡眠をとり、ストレスを減らす

良質な睡眠やストレスの減少は、自律神経のバランスを整え、免疫機能を保つことができます。

睡眠の質を高めるコツ

- 起床時間と就寝時間を一定にする
- 朝起きたら太陽の光を浴びる など

ストレス解消法の例

- 趣味を楽しむ ●風呂に入る
- 思い切り笑う ●外出する など



運動をして体温を高める

運動して体温が上がると、血液中の免疫細胞が活性化し免疫力が高まるといわれています。

無理をせず、**普段の生活に+10分**から
運動を心がけましょう。

+10分運動の例

- 散歩で+10分
- 通勤通学で自転車や階段を使って+10分
- 一駅手前で下車して歩く+10分



善玉菌を増やす食品をとる

腸内には体内の免疫細胞の約7割がいます。そのため善玉菌が優勢な腸内では、病原体と戦う免疫細胞も活発に働きます。

善玉菌を増やす食品を積極的にとりましょう。

【発酵食品】

ヨーグルト、納豆



【オリゴ糖】

たまねぎ、バナナ、アスパラ



【食物繊維】

ごぼう、わかめ、豆類



免疫力を高める基本はバランスの良い食事をとることです。

主食・主菜・副菜を揃えてバランスよく食べましょう。

他にも、

- 手洗い・うがい
- マスクの着用
- こまめな換気
- 予防接種

なども、大切な予防行動です。

一人ひとりの予防が、自分とみんなの健康を守ります。できることから始めましょう。