



今年も、残すことあとひと月となりましたね。

発行日：令和6年12月1日

12月から寒さも増し、インフルエンザやコロナ・感染性胃腸炎などの感染症も増えるため、おひとり、おひとりが基本的な予防法を実践することが大切です。正しく継続的に行うことで効果が高まり、感染予防になります。免疫力を上げることは、どの季節においても大切ですが、感染症が流行る冬場は特に備えが必要です。基本的な予防法を行い、免疫をあげて冬を乗り越えましょう！

## 手洗い・うがい



うがい：風邪予防やのどを潤し粘膜の働きを助けるなどの効果が期待できます。上を向いた状態で、のどの奥まで行き届くように15秒間程行います。  
手洗い：手のひら、指の間、爪の先までしっかりと20秒間手洗いを続けます。

## バランスの良い食事



時間を決めて3食食べることで必要な栄養素をバランスよく摂取できます。1つの食品で免疫機能を高めることはできない為、タンパク質・野菜などを含めたバランスの良い食事が大切。1汁3菜食の和食が良い例です。正しい食事は腸内環境を整え、毎日排便にもつながります。



## 適度な運動



適度な運動は免疫機能を高め、風邪に罹るリスクが低下する効果がありますが、激しい運動後は免疫機能が低下し、風邪に罹るリスクが高まります。運動により筋肉が動き体温が上がり、血行が良くなることで、全身に酸素や栄養が行き届くようになります。

## 休息・睡眠



睡眠には1日の活動で蓄積した疲労やストレスから回復させる重要な役割があり、睡眠が不十分だと免疫細胞の働きが低下する為、感染症リスクが高くなります。自分にあった休息をすることでストレス緩和され、質の良い睡眠につながる為、睡眠休養感（睡眠で休養がとれている感覚）を向上させることも重要です。