

# すこやかたより

めざせ!ハッピーライフあぐい21

保健センター  
通信

オアシスセンター1階  
TEL (48) 1111  
(内311・312)

## 免疫力を維持して、 かぜ・インフルエンザを撃退しよう!

かぜやインフルエンザが流行しています。予防のために「手洗い・うがい」は大切です。そして、かぜやインフルエンザにかからないためには、身体の「免疫力」も大切です。今回は、免疫力を落とさないようにするポイントをお伝えします。

### ◎質のよい睡眠

睡眠不足になると、免疫力が低下します。人によって必要な睡眠時間は違いますが、十分な睡眠をとり、朝すっきり目覚められるようにしましょう。

昼寝も、免疫力を高めるには効果的です。夜の睡眠の妨げにならないように、30分程度がおすすめです。

眠れないときは、体を横にして休むだけでも免疫力は活性化します。

### ◎適度な運動

体を動かすことで、免疫力は維持できます。散歩をしたり、自分に合ったスポーツをしたりして、適度な運動を心がけましょう。

### ◎ストレスをためない

ストレスは、免疫力を低下させます。「くよくよせず、自分をよく褒めて認める」「人に話す」「趣味をもつ」などして、落ち込んだり、イライラしたりすることなく、ストレスをためないようにしましょう。

### ◎体を冷やさない

体が冷えると、代謝活動が落ち、血行も悪くなります。

「平均体温が1度下がると免疫力が37%下がる」といわれています。かぜをひいたとき熱が出るのは、体温を上げることで免疫力を上げ、かぜのウイルスに対抗する体の防衛反応です。

室温を20度前後に保ち、衣服の枚数をこまめに調節するなどして、体を冷やさないようにしましょう。首の後ろが冷えるとかぜをひきやすく、こたつは背中が冷えるので注意しましょう。

乾燥は、かぜやインフルエンザのウイルスにとって好環境です。湿度にも気を配って60%前後を保つようにしましょう。

### ◎バランスのよい食事

1日3度の食事は健康の基本です。ご飯と漬物だけといった偏った食事ではなく、豆腐、卵、魚などのタンパク質と野菜も加えて、栄養バランスのよい食事を心掛けましょう。鍋やみそ汁には、野菜を多く入れるのがお勧めです。

ただし、食べ過ぎて胃腸に負担をかけることは逆効果です。適正体重を維持できるような量にしましょう。

## 麻しん風しん予防接種は お済みですか?

今年度の麻しん風しん予防接種の接種対象者で、まだ接種を受けていない方は、3月31日までに町内の医療機関に予約して受けてください。それ以降は自費負担での接種となりますので、ご注意ください。

対象者には、昨年4月に個別通知でお知らせしています。対象者で予診票をお持ちでない方は、問い合わせください。

### □接種対象者

第2期 来年度に小学校就学予定の幼児  
(保育園や幼稚園の年長児など)

第3期 中学1年生

第4期 高校3年生相当の年齢の方

### □問い合わせ先

健康介護課保健係 (保健センター)

☎(48)1111 (内311・312)