

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、風邪やインフルエンザを撃退

風邪やインフルエンザが流行しています。インフルエンザを予防するために、「手洗い」「うがい」が大切です。そして、「免疫力」を維持することも大切な予防の一つです。今回は、そのポイントを紹介します。

質の良い睡眠

睡眠が不足すると免疫力が低下するため、十分な睡眠が必要です。人によって必要な睡眠時間は違います。朝すっきり目覚められるような睡眠を取りましょう。眠れないときは、体を横にして休んでいだけでも、免疫力は活性化します。昼寝も、免疫力を高めるのに効果的です。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。

適度な運動

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

ストレスをためない

ストレスは免疫力を低下させます。最近落ち込んだり、イライラしたりすることはありませんか? ストレスをためないためのポイントは、「くよくよせず、自分をよく褒めて認める」「人と話す」「趣味をもつ」です。

体を冷やさない

平均体温が1度下がると免疫力が37パーセント下がると言われています。また、体が冷えると、代謝活動が落ち、血行も悪くなりま

インフルエンザ予防

習慣づけてください

手洗い



うがい



せきエチケット



す。風邪をひいたときに熱が出るのは、体温を上げることで免疫力を上げ、風邪のウイルスに対抗するための体の防衛反応と言われています。

室温を20度前後に保ったり、衣服の枚数を小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。特に、首の後ろが冷えると風邪をひきやすいといわれています。こたつは背中が冷える点に注意しましょう。

風邪やインフルエンザのウイルスは、乾燥した環境を好みます。湿度にも気を配り、60パーセント前後を保ちましょう。

バランスの良い食事

食事は健康の基本です。

「1日3食」食べることが大切です。米と漬物だけでは栄養バランスが偏ります。豆腐、卵、魚などのタンパク質と野菜も加えて、バランスの良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すすめです。

食べ過ぎて胃腸に負担を掛けることは逆効果です。適正体重を維持できるような量を食べましょう。

以上のポイントに心掛け、免疫力を維持して、風邪やインフルエンザを撃退してください。