

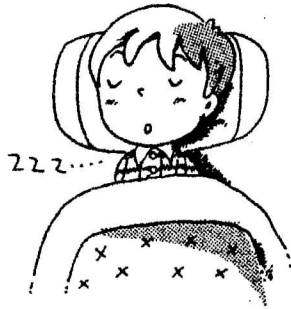
かぜを予防しましょう！

かぜをやっつける方法は、自分の体がウイルスにうち勝ってくれるのを「待つ」「応援する」のが一番。日頃から、免疫力をつけるための生活をするのが、かぜ予防の有効な方法です。

かぜにかかりにくい、
かかってもすぐ治る、
体づくりをしましょう



A **十分な睡眠をとる**



夜は、免疫力を高める
リンパ球が増える時。

2 **温度・湿度の
コントロール**



ウイルスは、水分に弱い。
湿度は60~80%に。

3 **栄養バランスの
とれた食事**



ビタミンCを十分に。
水分の補給も忘れずに。

4 **適度な運動**



白血球のパトロール回数
が多くなる。

5 **手洗いとうがい**



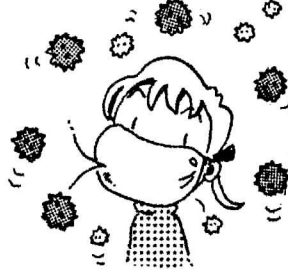
ウイルスが手から口に
入る前に洗い流そう。

6 **ストレスの解消**



ストレスは、免疫力・抵抗
力を低下させる。

7 **マスクをつける**



ウイルスの侵入を減らし、
のどの乾燥を防ぐ。

自分自身の免疫力を
高めることが
かぜを予防する
切り札です。

