免疫力アップ

コロナに負けるな!

~オミクロン株の流行が急拡大!!~

オミクロン株は重症化のリスクが少ないと言われていますが **感染力はデルタ株の3~5倍**と強いとされています。

また鼻やのどなどで増えやすく、風邪の症状に似ているため感染に気づきにくく、 知らないうちに<u>感染を広げてしまう可能性</u>があります。

免疫力を高め、コロナに負けないからだをつくりましょう!!

~免疫力が低下する主な原因と対策~

偏った食生活

免疫力向上のカギとなる たんぱく質とビタミン・ミネラルを 意識して食べましょう!







睡眠不足

眠りが浅くなってしまうため 携帯やテレビなどは 寝る1時間前にやめましょう!





冬の寒さ

体温が下がると内臓の機能が低下、 免疫機能が低下するため 体を温めましょう!



運動不足

筋肉量が増えると血液循環が よくなり免疫機能を持った白血球が 体内をめぐりやすくなります!



~心配があれば、自主的に抗原検査を実施しましょう~