

免疫力(体を守る力)を高め、

動×食×衛×笑

ウイルス等の感染症に負けない体づくりをしましょう！

【運動】

➡町独自で毎日午前10時に実施している「ラジオ体操」の活用

➡ウォーキング 等



適度に体を動かすことで、交感神経が活性化され、前向きな思考になり、心身ともにリフレッシュできるといわれています。

また、体を動かし、体温を上げることで、代謝が高まり、免疫力がUPします！

【食事】

➡3食しっかり食べる

➡主食・主菜・副菜等、バランスのよい食事を心がけましょう！



ビタミンA

のどや鼻等の粘膜を正常に保つ。

(レバー、にんじん、春菊、かぼちゃ 等)



ビタミンC

白血球の働きを強化し、免疫力がUPする。



(菜の花、キウイフルーツ、じゃがいも、オレンジ等)



【消毒】

➡物に付着したウイルスはしばらく生存します！市販の家庭用塩素系漂白剤（次亜塩素酸ナトリウムが主成分のハイターやブリーチ等）で拭いた後、水拭きしましょう。

原液濃度6%表記の場合(希釈；0.05%)…

2ℓの水  + 塩素系漂白剤約 17ml 
(ペットボトルのキャップ約3~4杯)

※手の消毒には、消毒用エタノール等をご使用ください。

※製品に記載されている「使用上の注意」をよくお読みいただき、用途に応じ、製品に記載されている用量に希釈してご使用ください。新型コロナウイルス対策には、次亜塩素酸ナトリウムを0.05%濃度に希釈することが推奨されています。

【笑顔】

➡家族や友人と電話で話す

➡自宅できる趣味活動の実施 等



「笑い」によって、免疫細胞の働きが活発になります。免疫細胞は、体の中へと侵入してきたウイルスを攻撃し、感染症などを防ぐ最前線の部隊です。免疫細胞が活性化することで、感染症などの疾病を未然に防ぐことができます。

※詳細な消毒方法については、厚生労働省や西多摩保健所作成の啓発用チラシをご参照ください。

参考・引用文献：厚生労働省 HP「新型コロナウイルス感染症について」 等

奥多摩町役場 福祉保健課 ☎83-2777