

生活の中で免疫力UP！ 寒い冬を健康的に乗り越えよう！

手洗いやうがい、マスクの着用を基本とした新しい生活様式に加えて、自分自身の免疫力を下げない工夫を取り入れ、ウイルスに負けないからだづくりに取り組みましょう！

① 乾燥させない

冬は空気が乾燥しやすいため、水分をこまめにとったり、うがいやマスクの着用でのどを保湿しましょう。室内では加湿器や濡れタオルなどで空気の乾燥を防ぎましょう。

② からだをあたためる

- ・衣服の工夫（マフラーや手袋、腹巻などを使用する。）
- ・お風呂では、ゆっくり湯船に浸かりましょう。
- ・食べ物や飲み物でからだを中から温めましょう。

【 おすすめ食材 】

たまねぎ れんこん にら にんじん しょうが にんにく ごぼう

免疫とは、体内に侵入した細菌やウイルスを攻撃し、自分の身を守るように備わった防御システムのことを言います。



③ 適度な運動

寒い冬は家の中にもりがちですが、適度な運動は免疫力を高めることに効果的です。

例えば・・・ウォーキング、踏み台昇降など



④ 睡眠の質を高める

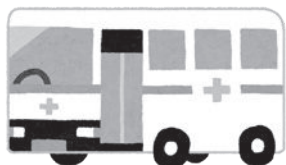
質の良い睡眠は、リンパ球の増加や細胞の成長や修復、疲労回復、自律神経を整えることにもつながりますので、免疫力を高める基本となります。

⑤ ストレス解消と「笑い」を取り入れる

ストレスを溜めてしまうと自律神経が乱れ、免疫力が落ちてしまいます。「笑う」ことは、ストレスの低減や免疫力を高めるだけではなく、免疫システム全体のバランスを上手に整える効果もあると言われています。

きっと誰かが、だったら私が はたちの献血

「はたちの献血」キャンペーンは、献血者が減少しがちな冬期において安全な血液製剤の安定供給を確保するため、「はたち」の若者を中心として広く国民各層に献血に関する理解と協力を求めるとともに、国民一人ひとりに献血の重要性を普及啓発し、献血運動を全国で盛り上げることを目的に、毎年1月～2月に実施しています。



1月の健康カレンダー

○乳幼児健診・健康相談

場所 くすまちメルサンホール



4か月児健診 R4.9生まれ	27日(金)
7か月児健診 R4.6月生まれ	27日(金)
2歳児健康相談 R2.8、9月生まれ	12日(木)
11・12か月児健康相談 R4.1、2月生まれ	2月1日(木)

※受付時間は通知をご確認ください。

○母子手帳交付

13日(金)、26日(木)、2月9日(木)

時間 午前9時～午後4時

場所 玖珠町役場 1階6番窓口

