

～ つづ 続けましょう 「感染症予防」 ～



自分でできる対策

- ① 体調不良があるときは、我慢しないで速やかに職員に相談してください。
- ② マスクの着用
- ③ 定期的に室内の窓を開け、空気を入れ替えましょう
- ④ 手洗いは日常生活習慣にしましょう
外から帰った時をはじめ、食事の前、トイレの後、咳やくしゃみ、鼻をかんだ時など流水と石鹸で丁寧に洗いましょう。またアルコール手指消毒剤の使用も効果的です。

嘱託医 藤崎志保子先生からのアドバイス

免疫力アップ



気温が低く、空気が乾燥する冬は
新型コロナウイルスやインフルエンザウイルスなどによるものやノロウイルス感染症など、さまざまな感染症が流行しやすい季節です。
しっかりと食事をとり、適度な運動、十分な睡眠を心がけ、抵抗力を維持するように努めましょう。

★ 栄養 コーナー ★

免疫力アップ食材トップ3

- 第1位 ヨーグルト
乳酸菌がおなかの調子を整え、免疫力をアップさせます
- 第2位 きのこと
植物繊維やいろいろな栄養素が免疫力をあげる手助けをしてくれます
- 第3位 納豆
納豆菌がおなかの調子を整え、免疫力をあげ、たんぱく質やビタミンなどほかの栄養素も豊富です

免疫力がアップする食材をランキングにまとめました。参考にしてみてください。