

インフルエンザの予防・対策

(株)トモ健康倶楽部

手洗い

外出先からの帰宅後や調理の前、食事前など石鹸を泡立てて、こまめに手を洗いましょう



うがい

外出先から帰宅後は手を洗った後、喉についたウィルスや菌をうがいで除去しましょう



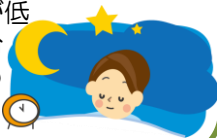
マスク着用

人混みへの外出時や、自分が感染してしまったときは不織布のマスクを着用しましょう



十分な睡眠

睡眠不足になると疲れがたまり、体の免疫力が低下するため、十分な睡眠をとるよう心がけましょう



バランスのとれた食事

野菜、良質なたんぱく質、良質な油、食物繊維など、抗酸化力のある食物をバランスよく食べましょう
特にたんぱく質は大切です



適度な運動

ウォーキングやサイクリングなどの適度な運動は、血行を促進し、免疫力を高めます



適度な湿度保持

乾燥しやすい室内では、加湿器などを使って適切な湿度（50～60%）を保ちましょう



ワクチン接種

インフルエンザワクチンは、感染後に発症する可能性を低減させる効果と、発症した場合の重症化防止に有効と報告されています



人混みへ外出を控える

インフルエンザが流行してきたら、不要不急のとき以外はなるべく、人混みや繁華街への外出を控えましょう



インフルエンザの予防・対策

(株)トモ健康倶楽部

手洗い

外出先からの帰宅後や調理の前、食事前など石鹸を泡立てて、こまめに手を洗いましょう



うがい

外出先から帰宅後は手を洗った後、喉についたウィルスや菌をうがいで除去しましょう



マスク着用

人混みへの外出時や、自分が感染してしまったときは不織布のマスクを着用しましょう



十分な睡眠

睡眠不足になると疲れがたまり、体の免疫力が低下するため、十分な睡眠をとるよう心がけましょう



バランスのとれた食事

野菜、良質なたんぱく質、良質な油、食物繊維など、抗酸化力のある食物をバランスよく食べましょう
特にたんぱく質は大切です



適度な運動

ウォーキングやサイクリングなどの適度な運動は、血行を促進し、免疫力を高めます



適度な湿度保持

乾燥しやすい室内では、加湿器などを使って適切な湿度（50～60%）を保ちましょう



ワクチン接種

インフルエンザワクチンは、感染後に発症する可能性を低減させる効果と、発症した場合の重症化防止に有効と報告されています



人混みへ外出を控える

インフルエンザが流行してきたら、不要不急のとき以外はなるべく、人混みや繁華街への外出を控えましょう

