

～川崎地区健康講座～

11 月の活動報告

11 月 27 日(木)らくらくクラブ

【スタッフ】

保健師：中村

【活動の様子】

気温が下がり、乾燥する季節になりました。感染症が流行ってきたため、今一度感染症について振り返り、予防策について確認しました。

感染症にかかりやすい人は？

免疫力が弱っている人が感染症にかかりやすい！！

- ⇒ ・ 高齢者や乳幼児
・ 睡眠不足
・ ストレスが多い
・ 持病がある
・ 生活習慣が乱れている



感染症予防には、
①感染経路のシャットダウン
②病原体の排除
③免疫力の向上
がポイント！

免疫力アップの6か条

- ①バランスのとれた食事
- ②運動③質の良い睡眠
- ④ストレスをためない
- ⑤笑い⑥禁煙

