

～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

