

特集

新型コロナウイルス感染症に 負けないために

感染症にかからないために、日頃からの取り組みで免疫力を高めておくことが重要です。
できることから始めましょう!

質の良い睡眠をとる

睡眠不足は免疫の働きを低下させます。質の良い睡眠をとって免疫力アップを。



栄養バランスの良い 食事を心掛ける

腸内環境が整うことで、免疫力が高まります。タンパク質やビタミン類、食物繊維、発酵食品など様々な食材を取り入れて。



リラックスできる 時間をつくる

慢性的にストレスを感じると、自律神経が乱れて免疫力が弱まります。



体を温める

体が冷えると血行が悪くなり抵抗力が落ちます。食事・運動・入浴などで体を温める習慣を。



適度な運動を 心掛ける

適度な運動によって体温が上がり免疫力が高まります。“コロナ太り”の予防にも。



よく笑う

笑うことで副交感神経が優位になり、免疫力アップが期待できます。



目次

感染経路と発症後の経路を知ろう	P2
重症化させないために	P3
Withコロナの新しい生活様式	P4~5
家庭内で療養する場合の注意点	P6
家庭での消毒液の作り方／相談窓口	P7
正しい手の洗い方	P8

栗田健康保険組合

みんなが
「自分の健康は自分で守る」
そのために私たちは
信頼される健康パートナーとして共に歩みます

