

カゼ、インフルエンザの季節です

3つのポイント・チェックで
元気に乗り切ろう！

免疫力チェック！

あてはまるものにチェックをつけよう



- 7項目
- ☐ ① 睡眠を7時間以上とっている
 - ☐ ② 1日3食、栄養のバランスよく食べている
 - ☐ ③ 生活リズムはくずれないようにしている
 - ☐ ④ 適度な運動をしている
 - ☐ ⑤ ストレスは上手に発散している
 - ☐ ⑥ よく笑うほうだ
 - ☐ ⑦ 平熱は36度以上ある

予防力チェック！

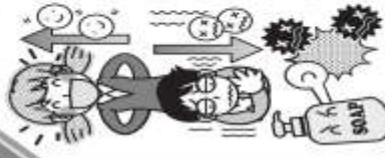
あてはまるものにチェックをつけよう



- ☒ ① 外出から帰ったらうがい・手洗いをしている
- ☐ ② 人ごみにはなるべく行かない
- ☐ ③ 人ごみの中や流行時にはマスクをする
- ☐ ④ 部屋の湿度は加湿器で50～60%を保っている
- ☐ ⑤ こまめに換気をしている
- ☐ ⑥ 鼻や口をやたらに触らない
- ☐ ⑦ インフルエンザの予防接種を受けた

知識力チェック！

○か×か、答えよう。正解はいくつ？



- ☐ ① 生活リズムの乱れと、免疫力の低下は関係ない
- ☐ ② 笑うと活性化する免疫細胞がある
- ☐ ③ 体温が下がると免疫力も下がる
- ☐ ④ 手洗いは石けんを使うと効果があがる
- ☐ ⑤ マスクで鼻や喉の湿度が上がると、ウイルスが入りにくい
- ☐ ⑥ ウイルスが苦手な環境は、室温約20℃/湿度50～60%
- ☐ ⑦ 飛沫感染だけ気をつければいい



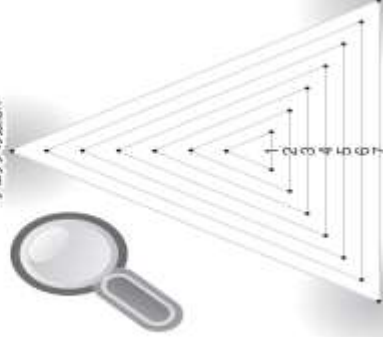
答え

- ① × 十分な睡眠と整った生活リズムで免疫力は上がります
- ② ○ NK細胞という免疫細胞は笑うと活性化します
- ③ ○ 体温が1℃下がると免疫力は約30%低くなるといわれます
- ④ ○ したふりはダメ。石けんを使って、20秒以上の手洗いを
- ⑤ ○ 鼻や喉のウイルスを洗い出す線毛は、湿度が高いと活性化します
- ⑥ ○ ウイルスが活発になるのは低温で乾燥した環境です
- ⑦ × 空気感染や接触感染にも気をつけないといけません

結果は？ カゼ・インフルエンザに 打ち勝つ力はどれくらい？

三角形を描いてみよう。三角形が大きい
ほど打ち勝つ力が強くなる！

免疫力
チェックの数は？



予防力
チェックの数は？

知識力
正解の数は？

▶ 免疫力をつけよう！

同じ環境にいても、カゼやインフルエンザにかかる人とかからない人がいます。これは免疫力の差。たくさんチェックがつく生活を心がけよう

▶ 予防しよう！

カゼやインフルエンザの原因はウイルスがからだに入ること。できるだけ入れないように、普段から予防を心がけよう

▶ 知識をもとう！

免疫力をつける生活も、予防に大事なことも、理由をきちんと理解していると効果が届きます。「なぜ？」を知って、きちんと実行しよう

マスクの効果

ピッタリフィットで効果UP



鼻や口から侵入しようとするウイルスをブロック
ウイルスいっぱい
の手で顔を触る回数が増えます

マスクで鼻や口の湿度が上がるとウイルスを追い出す線毛が活発に働きます