

# 感染症の予防のために

めんえきりよく たか

## ～免疫力を高めましょう～

感染症の予防には、石けんなどでのこまめな手洗いや手指消毒、3密(密閉・密集・密接)を避けることなどのほか、ご自身の体調を整えることが大切です。毎日の生活の中で、以下の点に気をつけながら元気に過ごしましょう！



今治市健康づくり計画推進キャラクター  
ケンちゃん コウちゃん

### ◆免疫力とは

外から体内に侵入してくるウイルスや病原菌を防ぎながら、体内に発生する異常な細胞を除去するといった自分自身の体を守る力をいいます。低下すると多くの病気にかかりやすくなります。

### ◆日々の生活の中で免疫力を高める6つのポイント



- ① 規則正しい生活
- ② 十分な睡眠
- ③ 栄養バランスのとれた食事
- ④ 適度な運動
- ⑤ 笑顔（ストレスをためない）
- ⑥ 禁煙