

感染症予防!

体を温めて
免疫力をアップ!

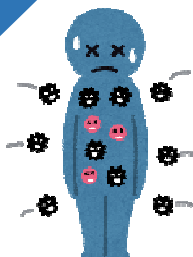
寒さで体が冷え込むと免疫力が低下し、体調不良を起こしやすくなります。
体を温めるポイントを参考に免疫力を高め、寒い冬を乗り切りましょう。

寒さで体が冷えると...

血流が悪くなり、免疫力ダウン



感染症にかかりやすくなる

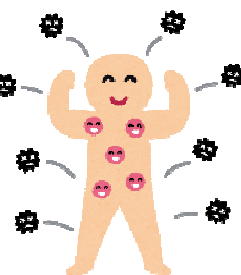


体を温めると...

血流が良くなり、免疫力アップ



感染症予防につながる



血液は免疫細胞も運ぶため、血流が良いと免疫細胞が体内の隅々まで行き渡ります。

▶ 体を温めるポイント

朝 体を温める食べ物や飲み物を摂る

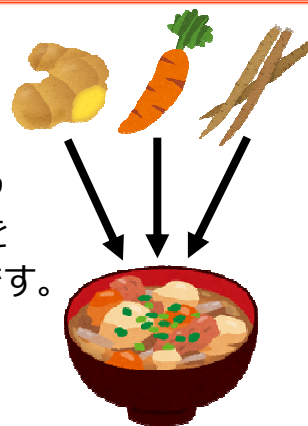
● 白湯 (※)

朝起きて活動をする前に
コップ1杯 (200cc程度) 飲むと、
体が温まるのでオススメです!



● みそ汁

しょうが・ニンジン・ごぼう
など、体を温める食材を
入れると、より効果的です。



※ 『さゆ』と読む。

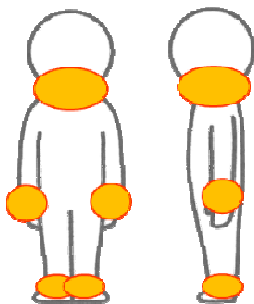
ポットなどで一度沸騰させて、50℃くらいに冷ました状態。

昼 (日中)

首・手首・足首
を直接温める

体の「首」がつく部分は
太い血管が通り、血流が
多い場所です。

そこを直接温めると全身
が温まりやすくなります。

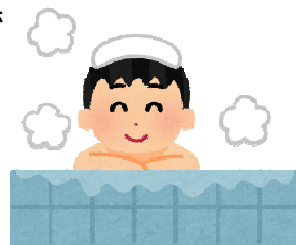


夜

湯船につかる

シャワーで済ませず、肩まで
湯船につかりましょう。

湯冷めや入浴前後の
寒暖差によるヒートショック
には注意しましょう!



ウォーキングや筋トレで体を動かす方法も、体が温まり、免疫力を高める
のでおすすめです。体を温めて健康に冬を乗り切りましょう!

★今月の安全衛生川柳 ~ 冷え込むときこそ、体調管理にご注意を!

寒くなり 体調管理 怠るな

(関東支店 スタッフさんの作品)