



風邪に負けないカラダをつくろう

規則正しい生活は免疫力を高め、感染症から守ってくれます。自分の免疫力が高いかチェックしてみましょう。

- ストレスを感じている
- 食欲がない
- あまり運動をしない
- 野菜をあまり食べない
- 体温が36.5度以下
- 寝不足が続いている
- 最近あまり笑っていない
- 風邪を引きやすい
- 入浴はシャワーのみ
- あまり外出したくない



チェックは何個あるかな?

0~2個

普段から健康を意識できています。チェック項目をなおせるといいね。

3~6個

免疫を保つための生活習慣が乱れてきてるよ。チェック項目を改善しよう。

7~10個

生活習慣が乱れています。出来そうな項目から改善しよう。

感染症注意報

自分もまわりも

10のアクション
過ごすための
健康に



ポイント★

ウイルスを寄せ付けない

感染源になるウイルスなどは目に見えません。空気中に漂っていたり、気づかないうちに手についたりしています。換気で外へ逃がす、手洗いなどで洗い流すなどのアクションを。



ポイント★

免疫力を高める

もともとみなさんに備わっている免疫力を高めれば、ウイルスが体に入ってしまっても外に追い出したりやっつけたりしてくれます。

ポイント★

うつらない・ うつさない

他の人から感染するリスクを高める行動や、自分が感染してしまったとき人にうつす危険のある行動は避けましょう。

改善するには?できる事からやってみよう!

- 体を動かしましょう:掃除はいい運動
- お風呂は温かいお湯につかりましょう
- 夜11時には寝ましょう:寝る前のスマホ禁

感染経路別

冬に気をつけたい
病気の例

覚えておきたい4つの感染経路

飛沫感染

せきやくしゃみなどで飛び散った飛沫に含まれたウイルスなどを吸い込む

接触感染

ウイルスなどがついたものに触れた手で自分の鼻や口に触れる

空気感染

空気の流れに乗って漂うウイルスなどを吸い込む

経口感染

ウイルスなどがついたものを口にする

飛沫・接触感染

- 新型コロナウイルス感染症
- インフルエンザ
- 溶連菌感染症など



空気・飛沫・接触・経口感染

- 感染性胃腸炎(ノロウイルス)など

