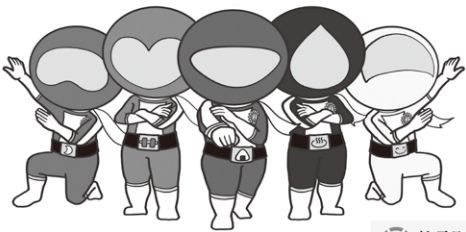


げんきな免疫だより

健康推進課(保健センター内) ☎(93) 8300



クイズ
?

風邪をひきやすい日ってどんな日？

- A** 蒸し蒸しする日 **B** 気温が低い日 **C** 雨の日

ウイルスは、^{きおん}気温 15 度以下、^{どい}湿度 40% 以下の環境で最も^{くうきちゆう}空気中に浮遊しやすくなり、
ウイルスの^{せいぞん}生存時間が長くなります。^{ていきおん}低気温・^{ていしつど}低湿度の環境はウイルス感染が^{かんせん}拡大しやす
い状況となっているのです。さらに、^{さむ}寒くて乾燥しやすい冬の季節は、^{たいおん}体温が下がって
^{めんえき}免疫が低下し、^{ていか}体調を崩しやすくなっているので注意して過ごしましょう。

[監修] イシハラクリニック副院長 石原新菜医師
[参考] J.Natl.Inst.Public Health,48(4):1999

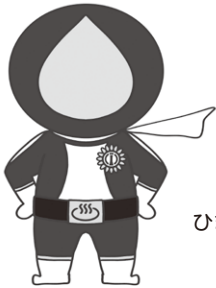


寒い時期は血液のめぐりが滞り体の冷えが進んだり、空気が乾燥し
て鼻や喉が渇き、風邪を引きやすくなります。血行を良くするために、湯船に
ゆっくりりつかり体を温めることや、水分摂取や手洗いうがい、マスクの着用で喉を
保湿、感染症対策を行い、寒い冬を乗り切りましょう。

次号は、「免疫を高めることで期待できる効果」についてです。お楽しみに。

ジャブジャブマンの紹介

誕生日	2月6日
好きな食べ物	チーズとお風呂上りのコーヒー牛乳
特技	お風呂掃除
趣味	温泉(最近はサウナ)、水遊び
メッセージ	肩まで湯船につかりよう



ひまわり戦隊 げんきまん
ジャブジャブマン

こた
答えは…

B 気温が低い日