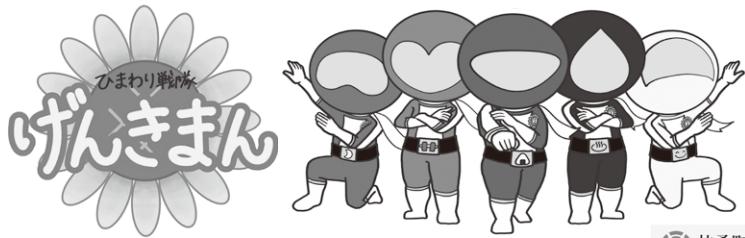


# げんきな免疫だより

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、気温 15 度以下、湿度 40% 以下の環境で最も空気中に浮遊しやすくなり、  
ウイルスの生存時間が長くなります。低気温・低湿度の環境はウイルス感染が拡大しやす  
い状況となっているのです。さらに、寒くて乾燥しやすい冬の季節は、体温が下がって  
免疫が低下し、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  
ゆっくりと体を温めることや、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 チーズとお風呂上がりのコーヒー牛乳

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 肩まで湯船につかろう



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