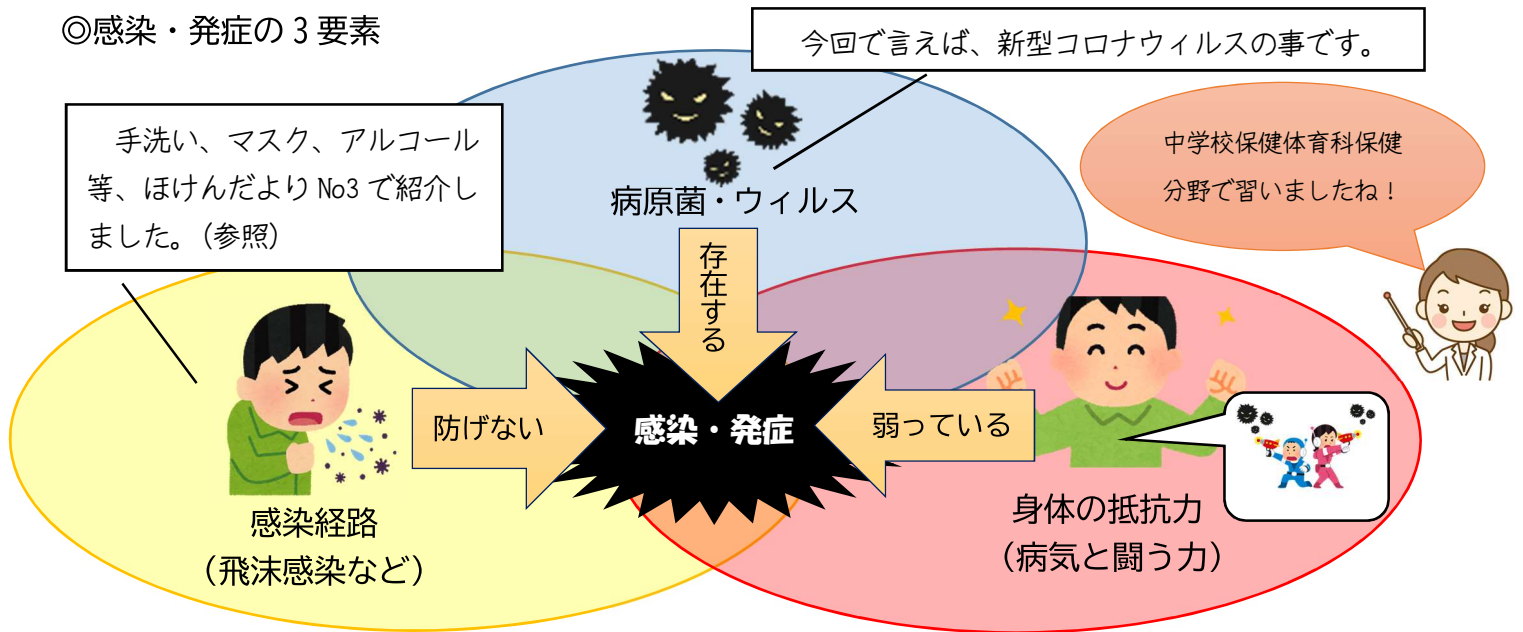


新型コロナウイルス感染症 特集 ～ 予防について② ～

◎感染・発症の3要素



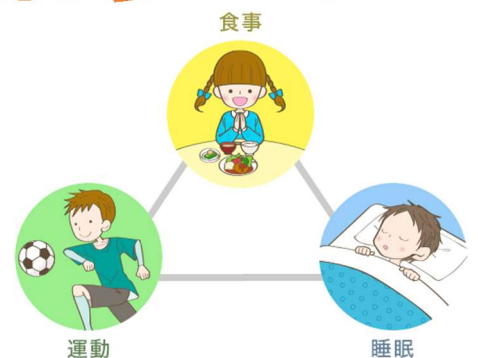
感染症の感染・発症は、「病原菌・ウイルス」「感染経路」「身体の抵抗力」が3つそろって成立します。そのため、私たちができる感染予防は、感染経路を断つこと以外にもありそうですね。

身体の抵抗力を高めよう！！

抵抗力を高めるために大切なことは、右の図の通り、「**食事**」「**睡眠**」「**運動**」……耳にタコでしょうか。

7割の免疫細胞が存在すると言われている腸内環境を整え、低体温を改善し、自律神経の働きを安定させてくれるそうです。

臨時休校で「明日も学校ないから夜更かししちゃえ～」なんて考えていると、生活習慣が乱れて、抵抗力が下がってしまうということです。自分でメリハリのある生活を心がけましょうね。



ストレスも抵抗力を下げる！

臨時休校、外出自粛、お家の方もいつもと違ってなんだか忙しそう……。こんな時、不安になるのは当然です。不安や心配事はストレスとなって、心を弱らせてしまうことがあります。友人関係や勉強、進路で困ったこと等が出てきたら、一人で抱え込まず、必ずお家の方や学校の先生、周りの大人に話してみましょ。

