

3つの基本で感染症予防！

～特に「新型コロナウイルス感染症」について～

「新型コロナウイルス感染症」の予防について基本をもう一度確認し、みんなで気を付けて流行を防ぎましょう。

感染症予防の3つの基本

①マスクの着用 ②手洗い ③「密閉」「密集」「密接」の「3密」を避ける

ワクチン接種後も感染症予防策の継続をしましょう。

…………… 特に「5つの場面」に気をつけましょう！ ……………

1 懇親会
(飲酒を伴う)

2 飲食
(大人数や長時間の)

3 会話
(マスクなしでの)

4 狭い空間での共同生活
(寮の部屋・トイレ・などの共用部分)

5 場所を移動したときにも注意
(休憩室・更衣室・喫煙室など)

★1～5のすべてに共通ですが定期的な「換気」を行いましょう。

感染症予防の一步！ 食習慣から免疫力を高めよう



免疫力ってなに？

免疫とは、細菌やウイルスなどの病原体から体を守る仕組みのことです。免疫力が高いと病原体に接触しても、発症を抑えることができます。

免疫力を高める食習慣のポイント

○バランスの良い食事をとる

1日3回、主食（ごはん・パンなど）、主菜（魚・肉・卵・大豆製品など）、副菜（野菜・きのこ類など）を揃え、栄養バランスを整えましょう。



主食



主菜



副菜

Plus+

主菜（魚・肉・卵・大豆製品）に含まれるたんぱく質は免疫細胞を作ります。
副菜（主に緑黄色野菜）に含まれるビタミンA・C・Eは免疫の機能を高めます。

○ゆっくりよく噛んで食べる

よく噛むことは唾液の分泌を促します。唾液には細菌やウイルスが口から体内へ侵入することを防ぐ作用があるため、免疫力を高めることに繋がります。



○腸内環境を整える

腸には免疫細胞の約70%が集まっており、腸内環境を整えることで免疫力を高めることに繋がります。腸内環境を整える食材には発酵食品（納豆、ヨーグルト、みそ、チーズ、キムチ、甘酒など）、食物繊維（野菜・果物、きのこ類、海藻類、豆類など）があります。

