

大人の健康だより

免疫力と感染症への備え

季節の変わり目に職場で
実践できるポイント



感染症が広がりやすい理由



気温差・湿度差

自律神経や免疫機能が
乱れやすくなります。

空気の乾燥

ウイルスが浮遊・生存
しやすくなります。



夏の疲れ・睡眠不足

体の抵抗力が低下
しやすくなります。

これらの条件が重なると、風邪・インフルエンザ・新型コロナを含む呼吸器感染症全般のリスクが高まります。

職場での基本対策



1. 空気環境を整える

1時間に5回程度の換気、HEPA
フィルター付き空気清浄機の活用



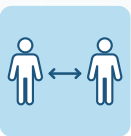
2. 手指と接触面の衛生

手洗い＋アルコール消毒の徹底
共用部分の定期的な拭き取り



3. マスクの活用

咳症状がある場合や会議など
状況に応じた着用が有効



4. 出勤ルールと検査

体調不良時は在宅勤務にしたり
検査キットを備蓄し判断の目安に

免疫力を底上げする生活習慣

睡眠：7時間以上

短時間の睡眠は感染リスクが上げる報告も！



食事：バランス良く

発酵食品、食物繊維、たんぱく質を
意識的に摂取！



運動：週150分

ウォーキング等の軽い有酸素運動は免疫UP！

ストレス管理

日光＋軽い散歩で体内リズムと自律神経が整う！



感染症は特定の株やウイルスの名前にかかわらず、**空気
手指・接触・生活習慣**という基本対策で幅広く防げます。