

# 情報 ひがし労

JR東労働組合 中央本部

発行人 松下 明

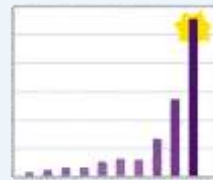
編集者 情 宣 部

新型コロナ、全国で感染最多更新！？

**体調管理、免疫力維持・アップ**  
で **第7波を乗り切ろう!!**



厚労省のまとめでは、全国の新規感染者は8月3日に24万9805人となり、過去最多を更新しました。4日時点の新規感染者数の一週間平均は約21万2000人で、一週間前より約2万人増えています。



## 【免疫力とは】



免疫とは、体内で発生したガン細胞や外から侵入した細菌やウイルスなどの侵入を常に監視して撃退する自己防衛システムで、いくつもの免疫細胞が協調しあって働いています。

## 免疫力が下がると...

- ウイルス・感染症などにかかりやすくなる
- アレルギー症状（花粉症・アトピーなど）が生じやすくなる
- 肌が荒れる □下痢をしやすくなる □疲れやすくなる etc...



## 『免疫力アップ』のおさらい

### 腸内環境を整える

- ・発酵食品を食べる...腸内に善玉菌を増やす
- ・食物繊維を摂る...善玉菌のエサになる



体温を上げる＝血流を良くする

- ・軽微な運動を定期的にする
- ・お風呂に沈む

寝る

免疫細胞の働きが活発になる



**感染症予防・対策も**

**おこたらずに!!**