

「今更？自分は大丈夫!？」 は間違い。

新型コロナウイルスの変異

(厚生労働省※2021年4月15日掲載)

従来よりも感染しやすい、重症化しやすい可能性のある変異株
急速に従来株から変異株への置き換わりがおきつつある。

感染予防策は、変異株であっても、
3密（特にリスクの高い5つの場面）の回避、
マスク、手洗い、アルコール消毒などが、これまでと同様に有効。

※1 英国の専門家会議の見解によると・・・
変異株は・・・どの年齢であっても感染しやすい可能性があるとして報告。

免疫力を高め、感染と重症化の予防を!!

1. バランスの良い食事

- 1) **たんぱく質** (魚類,肉類,卵,大豆等) : 免疫物質のもと。
- 2) **緑黄色野菜** : 「ビタミンA・C・E」は抗酸化作用。
粘膜を丈夫にしてウイルスの侵入を防ぐ。
- 3) **発酵食品** (納豆,みそ,ヨーグルト等) や **食物繊維** (海藻,キノコ類等)
腸の免疫細胞を活性化させる
- 4) **炭水化物** (ごはん,パン,麺類等) : 活動エネルギー源。



2. 適度な運動

体温・代謝が上がり免疫カアップ,ストレス解消

3. 睡眠

疲労を回復し抵抗力を高める。

4. 生活リズムを整える

自律神経のバランスを整え,免疫機能

5. 笑顔


NK細胞(ナチュラルキラー細胞)を活性化, 副交感神経優位に



作り笑いでも、口角を上げるだけで ok

学生健康診断時も、感染予防対策へのご協力、ありがとうございました。

健康増進室と医務室を お気軽にご利用ください。

| | | 健康増進室 | 医務室 |
|---------|-----|--|--|
| 利用時間 | 月～木 | 9時～16時 | 10時～17時 |
| | 金 | 9時～15時 | 10時～16時 |
| 場所 | | 一般教育棟 1階 | はばたき棟 1階 |
| 電話 | | ☎ 054-264-5200 | ☎ 054-264-5117 |
| メールアドレス | | kenko1@u-shizuoka-ken.ac.jp | imu@u-shizuoka-ken.ac.jp |
| 利用内容 | | 健康を保持増進する支援 > 健康度測定 (体組成計・血圧計・血管年齢・握力・視力・アルコール体質判定・呼気一酸化炭素濃度測定) > 健康相談 (予約不要) > リラックスマーム (マッサージチェア・ソファベッド・読書・学習・談話や食事のできるスペース) > 軽運動 (エアロバイク・DVDに合わせたバランスボール) 教職員の過重労働・ストレスに関する面談等の健康管理 | いわゆる保健室 > 体調不良や軽いけがの応急処置 > 健康相談 (予約不要) > 健康診断時の保健指導 |
| | | |  医務室、健康増進室に看護師がいます。 |

大学ホームページ、学生便覧、いきいきキャンパスライフで紹介しています。