

免疫力を上げる

ヒント

up



生活習慣を整えることで免疫力を高め、心と身体の健康を保ち感染予防ができます。また生活習慣病の予防にもつながります。

身体を動かす

1日10分でも身体を動かそう！
生活習慣病の予防や転倒予防、
脳の活性化にもつながります



十分な休養

質のよい眠りと
睡眠のリズムの確保



食 事

バランスの良い食事を
おいしく食べよう



ストレス回避

笑うことで免疫力が高まるだけでなく
脳の働きもよくなる

からだを温める

からだを守る
リンパ球が増える

