

ひかりアワー

令和3年2月 * Vol.4 * 担当: 濱口 * 光支店: 092-571-2381
春日市役所内出張所: 092-584-2000

JA筑紫

検索

JA筑紫のHPでカラー版の支店だよ、
他支店の支店だよりがご覧いただけます。

新型コロナウイルスに負けない体づくり
を、しましょう!

お知らせ

2月15日(月)~19日(金)に開催を予定しておりました、
年金感謝デーは新型コロナウイルス感染拡大防止の
観点から開催を中止することと致しました。



寒かたり、暖かかたりと、体温調整が難しく
体調を崩しやすい季節です。

また、またまた新型コロナウイルスが猛威を
振っています。

手洗い、うがい、マスクの着用等で感染対策を
しっかりしましょう!



新型コロナウイルスに負けないためには、ウイルスに対する抵抗力
を維持することが大切で、この仕組みを免疫といいます。免疫力が
低下すると感染症にかかりやすくなります(泣)
不規則な生活・ストレス・環境汚染など現代は免疫力を低下
させる原因が至るところに存在しています。

〈免疫力を高めよう〉 ・体温をあげる食べ物

・体内環境を整える食べ物・菌を予防作用のある食べ物を
積極的にとりましょう!! 一部紹介します(笑)

*しょうが → 生でも加熱しても免疫力を高めることが期待できます♪

*ヨーグルト → 乳酸菌が腸内の善玉菌を増やして免疫力を高めます♪

〈生活習慣の改善〉 食べ物のほかに、いくつかの生活習慣を
改善するだけで免疫力が高められます!!!

① 笑顔を意識する → ストレスをためないようにしましょう(笑)☆

② 食生活のバランスを見直す → 栄養が偏るのはNGです(泣)

③ 睡眠を充実させる → 就寝前にゆかり湯舟につかると◎

④ 嗜好品をとりすぎない → タバコ・アルコールのとりすぎは注意です!

一般財団法人
労働衛生協会