

新型コロナウイルス感染症、 流行期を迎えるインフルエンザ等を 免疫力を高めて予防しましょう

～すべてのピースをそろえて感染症予防！～

睡眠



日頃から十分な休養をとり、
体力や抵抗力を高めよう！

体を温める



適度な運動、入浴などで体温アップ！
免疫細胞活性化！

手洗い・うがい 咳エチケット



基本的な感染予防対策も
忘れずに！

食事



エース
ビタミン ACE とは…

ビタミンA・C・Eが合わさることで
免疫細胞を守ります。

緑黄色野菜に多く含まれています。



ビタミン ACE