



# 免疫力を上げて 元気に過ごす8つのポイント

**1** ~生活のリズムを崩さないために~  
決まった時間に  
起きて、決まった  
時間に寝ましょう

**2** ~午前中の元気の源~  
朝食をしっかり  
とりましょう



**3** ~たんぱく質も大切です~  
肉・魚・野菜を  
バランスよく  
たべましょう

**4** ~お口の筋肉を失わないために~  
口をよく  
うごかしましょう



**5** ~笑顔で免疫力アップ~  
人との交流を  
保ちましょう



**6** ~夜寝つけなくなります~  
昼寝は15時までに  
30分以内で  
行いましょう



**7** ~運動をして心もスッキリ~  
密に注意し散歩に  
出かけましょう



間隔は5m以上



水分補給を  
忘れずに

**8** ~気を付けるのはウイルスだけではありません~  
コロナに便乗した特殊詐欺に注意しましょう



・助成金が出るから  
口座番号を教えて  
・マスクをお渡しします。  
この口座にお金を振り込んで…

**詐欺**

**対策**

・個人情報教えない  
・キャッシュカードは渡さない  
・常に、留守番電話にする

