

インフルエンザワクチン 予防接種のご案内



2021

1.3



2021

2.27



中学・高校・大学などの受験を控えている学生さんへ

受験生応援プラン！！

がんばれ
受験生！

特別価格

1,000 円 [税込]



未だ新型コロナウイルスの感染が収まらない中、受験シーズンに入りました。皆さん、感染予防対策をしっかり行い気をつけましょう。裏面に感染予防対策を紹介していますので、ご参考にしてください。



正田院長



医療法人誠和会

正田病院



ご連絡先

TEL 027-382-1123

<https://www.shodahospital.jp>

平日 8:30～18:00 土曜 8:30～12:00

感染予防対策 体を温め、食事改善で免疫力アップ

受験前に感染症にかからないためにも免疫力をアップさせる事が重要です。

「7時間以上の睡眠」や「適度な運動」によって免疫機能は改善されますが、体を温め、簡単な食事改善によって免疫機能を上げることも可能です。

体温が36℃後半ですと消化器官の働きが良くなり、効率的な栄養吸収ができるので**免疫力向上につながります**。さらに、体温の上昇で血行がよくなると、**免疫細胞が体の隅々までゆき届きます**。

最も簡単に体を温める方法は、**毎朝1杯白湯を飲む**ことです。そのほかに、食事の際に**酸味、辛味のある調味料**を使うと効果的です。体を温めやすい食材をまとめてみましたので、ぜひ参考にしてください。

陽性  温める	中性  温めも冷やしもしない	陰性  冷やす
<p>人参 ごぼう れんこん カボチャ 玉ねぎ ふき 味噌 醤油 納豆</p> <p>あじ さば いわし ぶり かつお チーズ</p> <p>羊肉 もち米 黒豆 黒ごま 小豆</p> <p>りんご さくらんぼ</p> <p>紅茶 ココア ほうじ茶 黒豆茶 黒糖</p>	<p>キャベツ 里芋 ジャガイモ 白菜 大根</p> <p>落花生</p> <p>ひらめ</p> <p>牛肉 豚肉 鶏肉 玄米 米</p> <p>はちみつ</p>	<p>きゅうり トマト なす レタス</p> <p>砂糖 酢</p> <p>かき 貝類 馬肉 パン お菓子 牛乳 生クリーム</p> <p>スイカ パイナップル バナナ キウイフルーツ メロン</p> <p>コーヒー コーラ 清涼飲料水</p>