



今月の保健目標 インフルエンザ予防!

冬の星座が美しい季節となりました。今年も残りわずかとなりましたね。新型コロナウイルスの影響で変わってしまったこと、我慢しないといけないこともたくさんありましたね。新型コロナウイルスの感染が急速に拡大しており、非常に注意を要する状況となっています。今後さらなる感染拡大が心配され、一人ひとりが徹底した感染防止対策を行わなければならない大切な時期となっています。

マスク・手洗い・換気・保温・3蜜の回避などの感染予防対策をしっかりと心がけてください。そして、規則正しい生活を実践し、免疫力を高めましょう!



家族に新型コロナウイルス感染が疑われる場合の家庭での注意点

<p>他の家族と部屋を可能なかぎり分ける</p>	<p>できるだけ限られた人がお世話をする</p>	<p>できるだけ全員がマスクをつける</p>	<p>こまめに石けんで手洗いをする</p>
<p>部屋の換気をする</p>	<p>共用する部分(取っ手、ドアノブ等)を消毒する</p>	<p>体液で汚れたリネン、衣服を洗濯する</p>	<p>ゴミ(鼻をかんだティッシュなど)は密閉して捨てる</p>

参考:日本環境感染学会「新型コロナウイルスの感染が疑われる人がいる場合の家庭内での注意事項」、厚生労働省「新型コロナウイルスに関するQ&A(一般の方向け)」

免疫力を高めてくれる食べ物は?

腸内環境を整えるもの	抗酸化作用のあるもの	体を温めるもの
<p>腸内の善玉菌が増えると免疫力がアップします。乳酸菌等の善玉菌が含まれているヨーグルトや、善玉菌を増やす納豆がおすすめです。</p>	<p>「ビタミン」が含まれる緑黄色野菜、「ミネラル」が含まれるレバー、ゴマ、豆、海藻等は、活性酸素を抑制して免疫細胞を動きやすくします。</p>	<p>体温が下がると免疫力も低下します。根菜類、しょうが、にんにく、ネギ、にら、唐辛子等を食べ、体を温めるようにしましょう。</p>

手洗い後...ぬれた手は？

OK / NG をおさらい



清潔なタオルや
ハンカチでふく



カーテンや
衣服でふく



水気を髪に
なじませる



手を振って
水気をきる

#冬休みだよ♪

がまんの毎日にストレスもたまり...
こんな1日があってもいいけど

毎日は
ダメだよ!!

だらだら
ゲーム・スマホ



カラダも動かさず



だらだらパクパク



3食しっかり食べる



ひたすら
ゴロゴロ



夜にしっかり寝る!



MERRY CHRISTMAS



感染予防も わすれずに!

寒さなんかには負けないよ!



首・手首・足首を
冷やさないのが
◎ポイントです。

『十二月には^し沫雪^あ降ると知ら^わねかも ^あ梅の花^み咲く^み含め^らずして』—万葉集 紀小鹿女郎

(十二月には沫雪が降ると知らないのだろうか、梅の花が咲き始めた。蕾のままではないで。)



参考：東山書房「健康教室」等