

ほけんだより 4月号

利根商業高等学校
保健安全部
令和2年4月20日

☆コロナ感染予防は **手洗い × 睡眠・食事 × 運動** ☆

その1 ☆手洗いうがい



→外出後、トイレ後、食事の前が基本です。ドアの取っ手や階段の手すりなど、共同で使うものは、たくさんの菌がついています。自分の中に菌を入れないために、手洗いうがいが一番の対策です。
手洗い1分、うがいは1回15秒。実践してみてください！

①手洗い

正しい手の洗い方

手洗いの前に
・爪は短く切っておきましょう
・時計や指輪は外しておきましょう

1

流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。

2

手の甲をのぼすようにこすります。

3

指先-爪の間を急入りにこすります。

4

指の間を洗います。

5

親指と手のひらをねじり洗いします。

6

手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

その2 ☆生活リズム



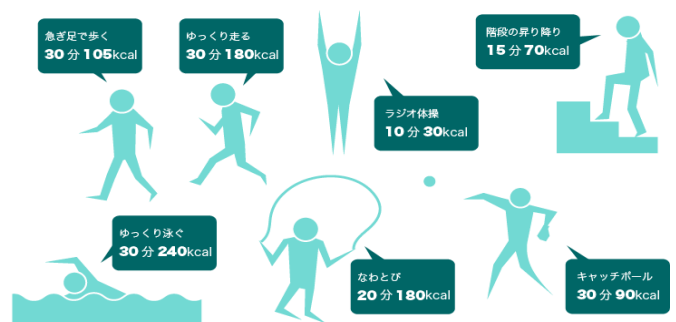
引用：厚生労働省 HP

→臨時休校期間中も規則正しい生活を送るように心掛けてください。しっかりと睡眠をとり、バランスのとれた食事を摂るように意識しましょう。腸内環境を整え免疫力を高めましょう！！

その3 ☆適度な運動



→「3密」を避けて適度な運動を心掛けましょう。室内でのストレッチや筋トレ、屋外での散歩などを積極的に行いましょう。体温の上昇は免疫力の高まりにつながります。



引用：www.fukunishi-clinic.or.jp

ま・ご・わ・や・さ・し・い

「ま・ご・わ・や・さ・し・い」のこはんを中心に組み合わせやすい食材を使うと、不足がちなビタミン・ミネラル・食物繊維などの栄養素をしっかりと補うことができます。

ま め	ご ま	わ かめ 海藻	や さい	さ かな	し いたけ キノコ	い も
---------------	---------------	----------------------	----------------	----------------	------------------------	---------------

表2 7つの快眠ポイント

<p>4 日中は頭と身体を働かせる 軽い運動や読書など</p> <p>7 眠りやすい寝室 や、心地よい寝具を用意する</p>	<p>1 寝る時刻起きる時刻食事の時刻をほぼ同じにする</p> <p>2 寝る時刻が遅くなっても、起きる時刻は可能な限りほぼ一定にする</p> <p>3 朝目覚めた時や昼間にできる限り日光を浴び、明るい環境で過ごす</p> <p>5 13〜15時の間で昼寝を約15〜20分とする</p> <p>6 就寝前のテレビ、スマホなどの使用、人工照明、カフェインの摂取を避ける</p>
--	---

引用：川崎医科大学附属病院 HP

運動するときのポイント

- 人混みを避けて散歩する
- 1週間単位で、1日の平均歩数を8000歩以上を目指す
- 筋トレも自宅や職場等で週に3日、1回2〜3種目行くと足腰が弱りにくくなります

引用：東広島市 HP