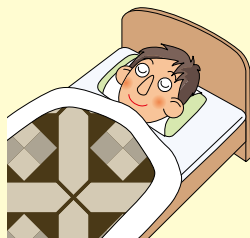


日常生活の注意

感染症に負けない体をつくる

自分自身の体の抵抗力をアップし、感染症に負けない体をつくることも大切です。

十分な睡眠をとる



睡眠不足では免疫力が落ちてしまいます。睡眠でしっかり休養をとり、抵抗力をアップ!

栄養バランスの良い食事を心がける



様々な種類の食材をバランスよくとることで、体力・抵抗力がアップします。

ストレスは適度に発散する



ストレスは自律神経を乱れさせ、抵抗力を弱めます。こまめに発散しましょう。

体を温める



冷えは血流を悪くし、抵抗力を弱めます。食事・運動・入浴などで体を温める習慣を。

人混みはなるべく避ける



特に高齢の方や基礎疾患のある方などは、感染症流行中はできるだけ外出を控えましょう。

部屋の換気を適度に行う



室内のウイルス(病原体)の量を減らすために、窓やドアを開けて新鮮な空気を保ちましょう。

予防接種を受ける



感染症には予防接種(ワクチン)で予防できるものがあります。ワクチンを打つことでその病気に対する免疫をあらかじめつくり、病原体が体内に入ったとしても発病しないか、軽症に済ませることができます。

例えばインフルエンザのように毎年流行する型が変異する感染症も、流行期前に接種を受けると重症化を防ぐ効果があります。

C O L U M N

リフレッシュ体操

3時になったらリフレッシュ体操で心と体をリフレッシュ!

<http://intr01.wan.nta.go.jp/lifestyle/health/img/roflash.pdf>



日常生活の注意

健康二次被害を防ぐために

自分自身の体の抵抗力をアップし、感染症に負けない体をつくることも大切です。

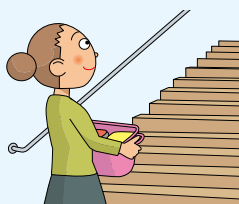
- 在宅で仕事をしたり、外出を控えたりした生活では、運動不足や体調不良の危険性が高まります。
- 運動をすることで自己免疫力の向上や肥満予防、体力の維持・向上、血流の促進などの効果がありますので、積極的に体を動かしましょう。

感染をしっかり予防しながら、体を動かそう！

✓ 日常生活を営む上での基本的な生活様式

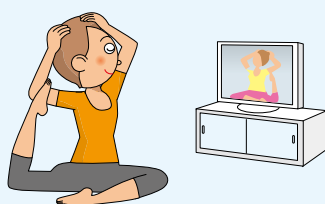
- | | | |
|--------------------------------------|------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> まめに手洗い・手指消毒 | <input type="checkbox"/> 咳エチケットの徹底 | <input type="checkbox"/> こまめに換気 |
| <input type="checkbox"/> 3密の回避 | <input type="checkbox"/> 適切な生活習慣 | <input type="checkbox"/> 毎朝の体温測定・健康チェック
発熱や風邪症状のある場合は無理せずに |

STEP 1 日常生活で動くことを意識



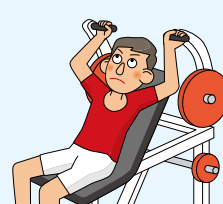
こまめに立ち上がる、家事を積極的にする、階段を上り下りする等。

STEP 2 ストレッチングや軽い体操



ヨガや筋トレ等の動画を見ながら行うとGOOD!

STEP 3 ウォーキング・ジョギングなど



スポーツクラブなどで汗をかくのもGOOD!

WHOは、成人は週に150分以上の中強度の身体活動*を行うことを推奨しています。

*ウォーキングやゴルフなど、軽く息が弾む程度のもの。また、30分に1回立ち上がり動くと、座りすぎによる健康リスクを軽減するといわれています。

無理せず、少しずつ体を動かす機会を増やしていきましょう。

※感染症流行時の運動は、周囲に人が密になっていないことを確認して実施してください。

参考資料：スポーツ庁「Withコロナ時代に運動不足による健康二次被害を予防するために テレワークで座位時間が増えた方向け」

感染リスクを下げつつ会食を楽しむには

感染症の流行時は、会食の際に感染する事例が増えます。感染症を防ぎながら会食を楽しむには、以下のような注意が必要です。

- 飲酒は①少人数、短時間で、②なるべく普段一緒にいる人と、③深酒・はしご酒などは控え、適度な酒量で。
- 箸やコップは使いまわさず、一人ひとりで。
- 座の配置は斜め向かいに（正面や真横はなるべく避ける）。
- 会話をするときにはなるべくマスク着用（フェイスシールドやマウスシールドはマスクに比べ効果が弱い）。
- 換気が適切になされているなど工夫をしているお店で。
- 体調の悪い人は参加しない。
- お酒を飲むと大声になりがち。感染リスクが上がるので要注意！
- 食事の前には手指を洗うまたは消毒し、会話は静かに。