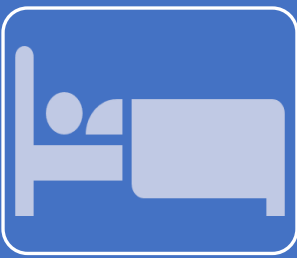


ほけんだよ！風邪

担当：2-1、2-2 前期保健委員会（I、I、M、O）

11月もあとわずかとなり、かなり寒くなって来ました。鼻や耳が冷たく感じます。

さて冬に懸念されるのは「風邪」です。特にインフルエンザは、コロナウイルスとの同時流行が懸念されており、注意が必要です。日頃の生活の中でいくつかの点に注意すれば、風邪は防ぐことができます。是非実践してみてください。



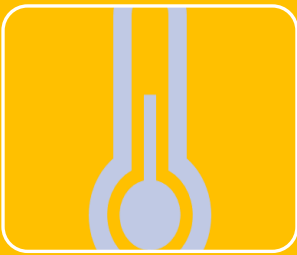
睡眠

- ・寝る直前の入浴は避けましょう。
- ・就寝、起床時間をそろえ生活リズムを崩さないようにしましょう。
- ・室温は冬は16度前後、夏は26度前後にしましょう
- ・推奨睡眠時間は6時間～8時間



食事

- ・バランスのとれた食事を心がけましょう。
- ・風邪の予防には「カボチャ」「にんじん」「ほうれん草」などの摂取が効果的です。
- ・主食・主菜・副菜をそろえることで免疫を保つことができます。



体温を保つ

- ・適度な運動をすること。（目安は一日30分歩くこと）
- ・40度くらいのお湯に10分ほどつかること。
- ・白湯を朝と寝る前に飲む

総合南東北病院（HP）『風邪を予防する食事』http://www.minamitohoku.jp/health_info/kenkou_06.html

セゾンの暮らし大研究（専門家執筆）『睡眠不足の身体への影響とは？睡眠の重要性や解消方法、症状も解説！』

<https://life.saisoncard.co.jp/health/longevity/post/c8/#:~:text=%EF%BC%94>

厚生労働省作成特設 Web コンテンツ『良い睡眠で、からだもこころも健康に』

<https://www.smartlife.mhlw.go.jp/minna/sleep/2021/kenkou>

サワイ健康推進課『体温を上げて免疫力アップ』（沢井製薬の中の一課作成）

<https://kenko.sawai.co.jp/healthy/200909-02.html>

あなたのウイルス防御力はどれくらい??



家で



- | | |
|----------------------------|------------------------------------|
| ①朝ごはんを食べている | (a. 毎日 b. ときどき c. 食べていない) |
| ②肉・魚・野菜など栄養バランスを
意識している | (a. 毎日 b. ときどき c. していない) |
| ③夜は早めに寝て、ぐっすり眠っている | (a. 毎日 b. ときどき c. していない) |
| ④外から帰ったら石けんで手を洗っている | (a. 毎日 b. ときどき c. していない) |
| ⑤トイレの後も石けんで手を洗っている | (a. 毎日 b. ときどき c. していない) |
| ⑥お風呂でゆっくり湯船につかっている | (a. 毎日 b. ときどき c. していない) |
| ⑦こまめに換気している | (a. 毎日 b. ときどき c. していない) |
| ⑧部屋を加湿している | (a. 毎日 b. ときどき c. していない) |
| ⑨ストレスがたまっても上手に解消している | (a. 毎日 b. ときどき c. していない) |
| ⑩体調が悪いときは外出していない | (a. していない b. ときどきする c. よくする) |

外で



- | | |
|-----------------------------------|-------------------------------------|
| ①体を冷やさないようにしている | (a. 毎日 b. ときどき c. していない) |
| ②適度に運動している | (a. 毎日 b. ときどき c. していない) |
| ③ドアノブやつり革などを触った手で
目・口・鼻を触っていない | (a. 触っていない b. ときどき触る c. よく触る) |
| ④食事の前やトイレの後などに、石けんで手を洗っている | (a. 毎日 b. ときどき c. していない) |
| ⑤手指のアルコール消毒をしている | (a. 毎日 b. ときどき c. していない) |
| ⑥マスクをつけている | (a. 毎日 b. ときどき c. していない) |
| ⑦マスクの表面を触っていない | (a. 触っていない b. ときどき触る c. よく触る) |
| ⑧人混みを避けている | (a. 毎日 b. ときどき c. していない) |
| ⑨ソーシャルディスタンスを意識している | (a. 毎日 b. ときどき c. していない) |
| ⑩友だちと食べ物や飲み物をシェアしていない | (a. していない b. ときどきする c. よくする) |

採点してみよう!

a...5点 b...3点 c...0点

合計点

/100点

81~100点→鉄壁の防御力! 素晴らしいです!

この調子で、ウイルスに負けない健康な毎日をご過ごしてください。

61~80点→なかなかの防御力 惜しい!

あと少し頑張れば、防御力はグリーンとアップします。レッツチャレンジ!

31~60点→スキだらけの防御力 もう少し頑張ろう!

毎日の心がけで、自分の体を守れるということを忘れないで。

0~30点→よわよわの防御力... 心配です。体調は悪くありませんか?

ウイルスに負けない生活習慣に変えていきましょう。

