

健康情報臨時号 一人ひとりができる感染症対策

新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は、「手洗い」と「咳工チケット」です。

あわせて体調管理を行い、免疫力を高めておきましょう。

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



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこります。



手の甲をのばすようにこります。



指先・爪の間を念入りにこります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗いします。



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。

咳工チケット

3つの咳工チケット

電車や職場、学校など
人が集まるところでやろう



マスクを着用する
(口・鼻を覆う)

ティッシュ・ハンカチで
口・鼻を覆う

袖で口・鼻を覆う



何もせずに
咳やくしゃみをする

咳やくしゃみを
手でおさえる

正しいマスクの着用



① 鼻と口の両方を
確実に覆う



② ゴムひもを
耳にかける



③ 疎間がないよう
鼻まで覆う

体調管理で免疫力アップ

バランスのよい食事、適度な運動、十分な睡眠の3行動を普段から心がけて体調を整え、免疫力を高めておきましょう。

食事

ひとつの食品だけをたくさん食べても免疫力は高まりません。大切なのはバランスのよい食事。まずは、主食・主菜・副菜をそろえましょう。

主食

エネルギー源となる炭水化物をきちんととる



主菜

たんぱく質が豊富な肉、魚、卵、大豆製品をしっかりとる

果物や乳製品をプラス！

- ・果物：ビタミンCが免疫細胞を活性化
- ・乳製品：乳酸菌が腸内環境を整え免疫力アップ

副菜

ビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富な野菜、きのこ、海藻をたっぷりとる



運動

適度な運動は、免疫力を高めます。階段を利用する、スクワットをするなど身近にできる適度な運動を行いましょう。

適度な運動
↓
免疫細胞が活性化
↓
免疫力が上がる



簡単おすすめ運動

- ・階段を使う
- ・スクワット
- ・足踏み
- ・かかとの上げ下げ

こまめに動こう



実施方法は…

健康づくりを始めたい

検索

<http://phio.panasonic.co.jp/kenpana/hajimetai/index.htm>

在宅勤務でもおすすめの運動を掲載中！

睡眠

睡眠が不足すると、免疫力が低下します。入浴やストレッチなどぐっすり眠るための工夫を行い、7時間目標にやすみましょう。

十分な睡眠
↓
自律神経が整う
↓
免疫力が上がる



ぐっすり眠るための工夫

- ・夕食は早めに食べる
- ・入浴する（湯船につかる）
- ・ストレッチする
- ・寝る前にスマホ・PCを見ない

40度前後のお湯に
10~20分かかるのがおすすめ。

