

夏休み中も、新型コロナウイルス感染症予防行動を続けましょう！

石川県においては、7月14日付けで感染状況がステージⅠ「感染拡大注意報」からステージⅡ「感染拡大警報」に引き上げられました。現在も感染者が増加しています。夏休みに入ると、家族での外出など、移動や人との接触の機会が増えることが予想されます。また、家の中でも感染が広がりやすい状況にならないよう、注意が必要です。

問題 下のイラストの状況から、感染が広がりやすいと考えられる行動は？



答え:換気をしていない マスクを外している
大声を出す 物を共用する 飲食をする
人との距離が近い 複数人で集まる
など

引き続き、【毎朝の健康状態の確認（体温測定）】
【新しい生活様式の実践（マスク着用、手洗いなど）】【接触の回避】
【飛沫の防止】などの基本的な対策をお願いします！

まずは、栄養！

三食きちんと
食事をとる
熱中症の予防に
つながります！



しっかり睡眠！

睡眠時間確保の
ために、
時間の使い方
(三点固定)
を見直そう



栄養と睡眠に注目！！

◎睡眠中に分泌される成長ホルモンには免疫細胞が生まれ変わるのを促す作用があります。睡眠不足やリズムが乱れて睡眠の質が悪くなると、成長ホルモンの作用が不足し、回復力が低下してしまいます。睡眠リズムの乱れが、ストレスの蓄積にもつながります。

◎主食に加えて、皮膚や免疫細胞のもととなるタンパク質、免疫システムの要である腸を整えるための乳酸菌や食物繊維、緑黄色野菜や果物に多いビタミンなど、栄養バランスよく食べると免疫力がUPします！

適度な運動！

家のお手伝いにも
進んで取り組もう
家の中でできる
エクササイズ動画なども
上手に活用しよう



上手に気分転換！

自分に合った方法をさがそう
長時間のネットの使用に注意



からだを清潔に！

長い爪は切りましょう！

爪の間は手洗い後も洗い残しが多く、病原体がついたままになりやすい
湯船につかると体も心もリラックスできます

生活

いい「リズム」をつくる 4つのヒントを紹介！

1 ヒント 学校に行く日と同じ時間に起きよう



規 則正しい生活は、まず早起きから！ 自然と夜に眠くなって早寝早起きのリズムがつけられるよ。

2 ヒント 起きたらまずカーテンを開けよう



眠 い朝もカーテンを開けて朝日を取り込めば目覚めスッキリ！ 太陽の光が体を活動モードに切り替えてくれるんだって。

3 ヒント 体をこまめに動かすクセをつくらう



昼 間に体を使うとよく眠れるんだ。運動の時間をわざわざ作らなくても、階段の昇り降りや、部屋のそうじでも運動量はアップするよ。

4 ヒント 寝る前のスマホはやめよう



寝 る前にふとんの中でスマホをさわっていないかな？ 画面の光を浴びると、いつまでもリラックスできないよ。