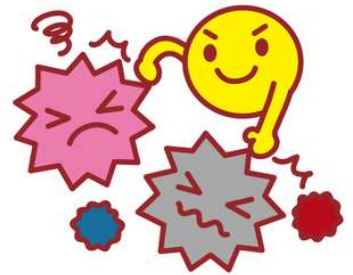


新型コロナウイルス感染症関係のほけんだよりその2です。その1はきちんと読み、手洗いをマスターしましたか？新型コロナウイルス感染は、決して他人ごとではありません。いつだれがかかってもおかしくない状況です。かかってから後悔することのないよう、できることはしっかりしておきましょう。

さて、「かからない！！」行動その2【抵抗力を高める生活習慣】を紹介します。

## 【抵抗力を高める生活習慣】

ウイルスに感染しても、症状がでる人と、出ない人がいます。それを分けるのが「**抵抗力**」。抵抗力を高める新しい生活習慣で、ウイルスに負けないからだを！！



朝ごはんを食べよう

### （朝ごはんを食べよう）

食事のポイントは「**主食**」「**主菜**」「**副菜**」の栄養バランス。

主食…ごはん、パン、麺類など、エネルギー源になる糖質

主菜…お肉、お魚、卵など、細胞を作るたんぱく質

副菜…野菜やきのこなど、バランスを整えるビタミン・ミネラル類

とくに、一日の活動の質を決める朝ごはんは、とても大事！！

### （運動しよう）

適度な運動は、筋力の維持や肥満の予防に有効です。さらに、血流や代謝がよくなるため、体温が上がり、免疫力(=抵抗力)もアップ！！

運動することでストレスも発散することができ、精神的にも◎

※低体温は、感染症だけでなく、様々なからだの不調を招きます。



運動しよう



お風呂に入ろう

### （お風呂に入ろう）

体温は一日のなかでも変動しています。起床から徐々に上がっていき、夕方をピークに下がりはじめ入眠…というのが自然の流れです。

ぬるめのお風呂につかり、からだを芯から温めると、入浴後のゆるやかな体温低下を利用し、理想的な入眠につなげることができます。

また、入浴の習慣は、低体温の改善にも有効です◎

### （しっかり眠ろう）

睡眠は、体力など、からだを回復するだけでなく、抑うつ・不安などのこころの不調も予防します。時間より質が重要ですが、「途中で目が覚める」「日中眠たくなる」人は、要注意。そんな人は「朝、日光を浴びる」「夕方以降はカフェインやブルーライトを制限する」などの工夫をしてみましょう。

※ブルーライトとは…スマホやパソコンなどの強い光のこと



しっかり眠ろう