



# ほけんだより

新年あけましておめでとうございます。今年もよろしくお祈いします。

お正月はゆっくりと過ごせましたか？

長期の休みの後は、生活リズムが崩れたりすることで、疲れが溜まりやすくなったり、感染症にかかりやすくなります。

今月のほけんだよりは、感染症に負けない身体づくりや生活の仕方をご紹介します。

## ☆感染症を防ぐ生活のポイント！☆

### ①バランスの良い食事をとみましょう。

食事は病気に負けない身体作りのためにとても重要なことです。野菜などもしっかりたべて予防していきましょう。

### ②手洗いをしっかりとしましょう。

アルコール消毒は病気により有効性が変わりますが、手洗いはすべての感染症予防に有効です。外出後や食事前などは、石けんでしっかりと洗いましょう。

またタオルの共用は避け、使い捨てのペーパーで拭くのがおすすめです。

蛇口はウイルスなどが付きやすいので、手洗い後はなるべく触らないようにしましょう。

### ③なるべくお風呂につかるようにしましょう。

シャワーのみでもいいのですが、お風呂につかることで血流が良くなり、体が温まります。

寝る二時間前までに入浴をすることで、就寝までに体温が下がり、入眠しやすくなります。

また、シャワーなどをあびて身体を洗うことは、清潔にするだけでなく、身体に付いたウイルスなどを落とすことにもつながります。感染症予防にもなるので、感染症が流行している時期は、帰宅後すぐにお風呂に入るのがおすすめです。

### ④なるべく早く寝ましょう

長期の休み明けは、寝る時間が遅くなったり、生活リズムが崩れることが多くなります。

生活リズムが崩れることによって、体の免疫力が下がり、感染症にかかりやすくなってしまいます。

そのため、休みの日関係なく、毎日同じ時間に寝ることが望ましいです。

早寝早起きの習慣をつけていきましょう。

多くの感染症が流行する季節です。

感染症に負けない身体作りをしながら、楽しく冬を過ごしましょう！