

# 保健通信



R 2.5.8

能都中学校

保健室

今月の保健目標

基本的生活習慣を

整えよう

## 生活リズムを整えて、免疫力を高めていこう

感染症を防ぐためには「手洗い」「咳エチケット」、そして「免疫力を高める」ことが大切です。長い休業で生活リズムが乱れがちな人は生活リズムをしっかりと整え、免疫力を高めましょう。

### 1日3回のバランスのとれた食事



### ○バランスのとれた食事

栄養バランスのとれた食事が免疫力を高める。1日3回しっかりと食べよう。

- ・タンパク質を多く含む食品  
免疫物質のもととなる。
- ・ビタミン類を多く含む野菜や果物  
体の調子を整える。
- ・炭水化物を多く含むご飯やパン等  
エネルギーのもととなる

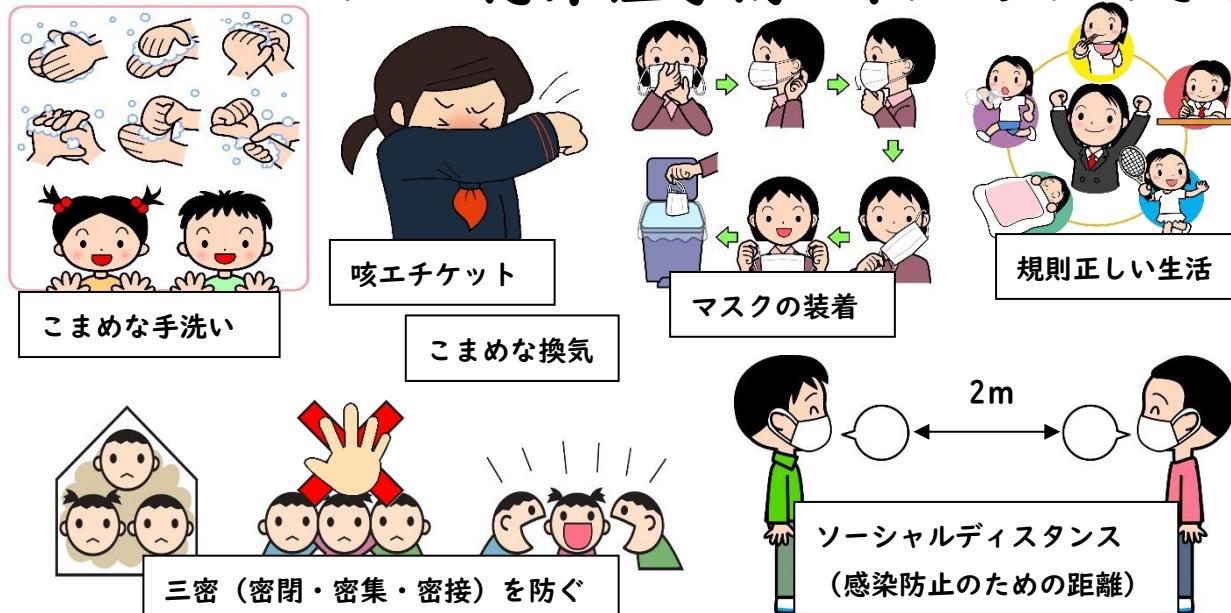
### ○充分な睡眠

蓄積された疲労を回復させ、免疫力を高める効果がある。23時までには布団に入り、7時間以上の睡眠をとるようにする。

### ○適度な運動

血液のめぐりがよくなり、体温と代謝が上がると免疫力が高まる。休日も体を動かすことを意識する。

## 新型コロナウィルス感染症予防…私たちができること





# 清潔スタイルを心がけよう



前髪が長いと…

目にかかる  
長さが◎

- ・毛先で目の表面を傷つけたり、菌が入りやすくなる
- ・無意識に髪の毛にピントを合わせて目が疲れてしまう
- ・表情が見えにくく暗くて近寄りがたい印象に

## 前髪

健康な歯と歯ぐきで  
笑顔をもっとステキに

## 歯みがき



歯みがきのベストタイミングは／＼

朝起きたとき 朝ごはんの後  
昼ごはんの後 晩ごはんの後



POINT 眠っている間は唾液が減って殺菌  
作用が弱まり、菌が増えやすくな  
ります。寝る前は特に念入りに。

## 手洗い・ハンカチ

石けんを使って  
ていねいに

／＼洗い残しが多いのはココ／＼

親指 指の間 指先  
手のひらのしわ 手首



洗った後も  
大切！

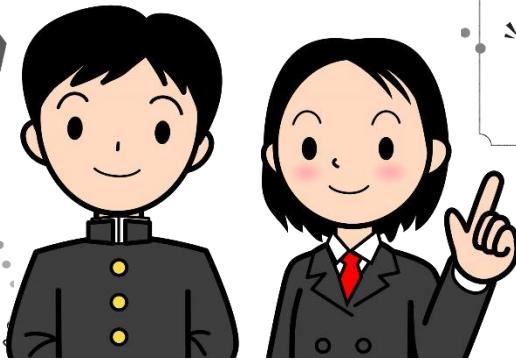


マストアイテム：清潔なハンカチ

NG  
ハンカチを  
持ち歩いて  
いない

NG  
何日も同じ  
ハンカチを  
使っている

NG  
洗った手の  
水分で髪を  
セットする



「清潔」は自分も相手も気持ちよくする  
ことができて、病気の予防にもなりま  
す。自分はできているかな？振り返って  
みましょう。

## お風呂

／＼洗い残しが多いのはココ／＼

耳の後ろ 足の指の間

シャンプーの  
すぎ残し  
にも注意



## 下着・服

清潔スタイル  
ファッショントレック

キレイ＆気持ちいい  
を合言葉に

- ・服が汚れたりほつれたりして  
いませんか？
- ・下着をつけていますか？
- ・サイズは合っていますか？
- ・正しく着用していますか？
- ・季節やTPOに合っていますか？

マストアイテム：下着

汗を吸って肌を清潔に  
保ってくれます。汗を  
かいたらこまめに着替  
えると清潔度UP。



## 7つのまちがいを探そう！

