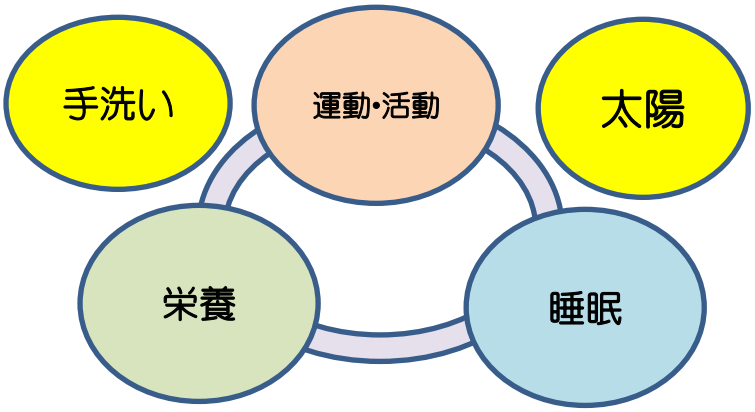
ほけんだより

2020 年 4 月
神奈川大学附属中・高等学校
保健室

新型コロナウイルス感染症の罹患者が増加しています。皆さんはどのように受け止めていますか？
不安の強い人もいれば、テレビの中の話で実感が持てず、『自分は大丈夫』と思っている人もいるかもしれません。
一人一人が予防行動を意識することで、集団感染の予防に繋がります。
意識一つで誰にでも出来る予防行動があります。それは、免疫力を高める基本的な生活習慣です。
今一度みなおし、罹患や重症化を予防しましょう！



よく言われる「栄養・睡眠・運動」に加え、
『手洗い』と『太陽を浴びる』ことを意識しよう！

生活 10 点満点テスト

問題	点数	
問1　朝ご飯を 8 時までに食べている	はい(1)	いいえ(0)
問2　おやつは決まった時間にとっている(ジュースを含む)	はい(1)	いいえ(0)
問3　食後や寝る前に最低でも1日2回はしっかり磨けている	はい(1)	いいえ(0)
問4　バランスの良い食事をとっている(赤・黄・緑で考えよう)	はい(1)	いいえ(0)
問5　就寝時間と起床時間が、休校中もほとんど変わっていない	はい(1)	いいえ(0)
問6　お昼寝の時間は 20 分以内にしている	はい(1)	いいえ(0)
問7　ゲームの時間は親と決めた時間を守っている	はい(1)	いいえ(0)
問8　人混みを避けた運動(自宅でのストレッチ等も可)を取り入れている	はい(1)	いいえ(0)
問9　朝の時間に、1日 20 分は日光を浴びている(窓際でも可)	はい(1)	いいえ(0)
問10　手洗いをしっかりしていると胸を張って言える(食前・帰宅後・作業後)	はい(1)	いいえ(0)

結果

10～9点
免疫力バッチリ！
素晴らしい！

8～7点以上
免疫力まあまあ
もう一歩！

6～4点
免疫力低下中
今すぐ改善を！

3～0点
心を入れ替えよう！

栄養　食材の組み合わせで栄養の吸収力アップ！免疫力もアップ！

長ネギ＋鶏胸肉

血行促進
疲労回復
抗酸化作用

◎鶏胸肉には蛋白質だけでなく、疲労回復を助ける栄養が豊富に含まれています。

レタス＋卵

自律神経を整える
安眠作用
抗酸化作用

◎卵は栄養が豊富ですが、ビタミンCが足りません。レタスでビタミンCを補うことで、栄養抜群となります。

乳製品＋ブロッコリー

イライラを抑える
抗酸化作用
肥満予防

◎ブロッコリーはカルシウムの吸収を助ける作用があります。

手洗い　石けんはウイルスを洗い流すだけでなく、ウイルスの膜を壊し不活性化出来ます！

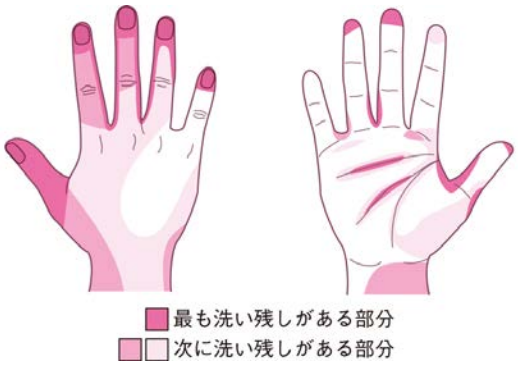
1行動1手洗い！手洗いは20秒間しっかり行おう！

手を洗うときは、ハッピーバースデーの歌を2回歌おう♪
歌い終わるまでゴシゴシ洗おう♪

ハッピバースデートゥーユー♪
ハッピバースデートゥーユー♪
ハッピバースデーディア○○
ハッピバースデートゥーユー♪

2回

洗い残しに注意！



睡眠　太陽　休校前と同じ時間に起きて、太陽の光を浴びよう！

朝起きたら太陽の光を20～30分浴びよう！

散歩や洗濯物の手伝い、ベランダで読書など色んな方法があります。外に出られない場合はカーテンを開けて、窓越しに日光を浴びるだけでも充分です。朝の目覚めを体に覚えさせるとうつ病の予防や体内時計を整える効果があり、免疫力がアップします。

お昼寝は20分以内にしよう！

お昼寝は、5～20分の睡眠時間が最も認知能力を高めると言われています。これ以上寝てしまうと、体内時計が狂い、だるさが出現します。また、生活習慣病の予防にも短めのお昼寝は効果があります。

運動・活動　自分なりの健康的な過ごし方を見つけよう！

密閉、密室、密接を避けた生活でストレスが溜まっていませんか？運動不足やストレス発散の為にも**ストレッチや縄跳び、散歩**など、体を適度に動かすと良いでしょう。また、笑うと免疫力が上がると言われています。これは、わざと笑顔をつくることでも効果があると言われています。ストレスを感じたときこそ、わざと笑顔を作ったりお笑い番組をみたりするのも良いかもしれません。