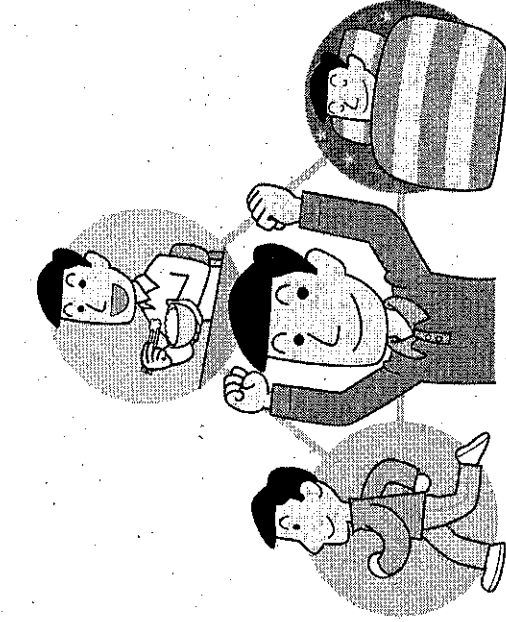


感染症を予防しよう！

今のところ、新型コロナウイルス感染症の予防はほかの感染症（インフルエンザやかぜ、感染性胃腸炎など）の予防の仕方と変わりません。

免疫力を高める生活を心がけよう



十分な睡眠をとろう

寝不足になると体の中に入ったウイルスと戦う機能（専門的には「細胞性免疫」と「液性免疫」といいます）が低下します。また、寝不足だとそれ自体がストレスになり、このことも免疫力を下げる原因になります。

適度な運動をしよう

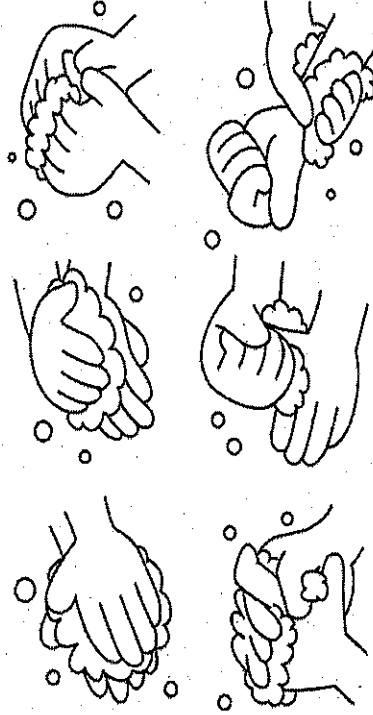
日中の活動量が少ないとなかなか眠たくならず、睡眠不足につながります。適度な運動は、ストレス解消にもなります。

バランスのとれた食事を心がけよう

私たちの体は、毎日の食事ですでています。何をどのくらい食べるかで、健康にも病気にもなり得ます。特に朝の食事は、眠っていた体や脳を活性化させるためにも重要です。中学生は成長期なので、骨や筋肉を増やすために栄養が必要です。また、午前中から体も脳もフル稼働しているのので、朝食を食べないとエネルギー不足になってしまいます。

エネルギーが出ない → 頑張れない → 疲れない → 夜、眠たくならない・・・
というような「負のループ」が生まれることもあるので、朝食はしっかりととりましょう。

こまめに、ていねいな手洗いをしましょう。



手のひら → 手の甲 → 爪 → 指の間 →
親指 → 手首 の順で洗おう！

こまめな手洗いは、感染症予防の基本です。

ウイルスは「しわの間」や「爪の間」にも潜んでいるので、石けんでいねいに洗うよう習慣づけましょう。こする長さは20秒以上がいいそうです。特に「手の甲」や「指と指の間」は洗い残しが多い部分なので気をつけましょう。

また、長すぎる爪はウイルスや細菌をためやすいため、爪の伸びしすぎに注意しましょう。