

休校中は、規則正しい生活で健康保持を。 手帳に記録しよう！

免疫力アップで風邪をひかない身体に！

例年よりも「体調管理」に注目が集まる今日この頃。
手洗いうがいと、いつも以上に注意している人も多いと思います。
この時期を元気に乗り越え、またみんなで楽しく日々を過ごしていくためにも、免疫力を高めて、
ウイルスに負けない身体を作っていきましょう！
風邪の予防のためのアクションをフォーサイト手帳に書いて実行してくださいね。



★まずはキホン！風邪予防にはやっぱり手洗い！

監修：
Tメディカルセンター N医師

①風邪予防には何よりもまず手洗い。3度の食事前と帰宅した時の一日最低4回はせっけんで手を洗いましょう！

やること	3/12 MON	13 TUE	14 WED	15 THU
3 ご飯前手洗い	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2 帰宅時手洗い	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
0	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



★風邪をひきやすい人へ。免疫力をアップさせよう！

風邪をひきやすい人は手洗に加えて、免疫力を高める習慣をつけてみましょう。
次の行動の中から2～3個選んで実行して見て下さい。ちなみに美肌にも効果的です。

- ②体をあたためよう！体温が上がると免疫力がアップします
例えば… 飲み物はホットor常温で！ ショウガを摂る お風呂はシャワーだけでなく湯船につかる
- ③ビタミンCをたくさん摂る！
例えば… 以下のような食べ物をたくさん摂りましょう
食材なら：パプリカ キウイ 柿 ゴーヤ ブロッコリー カリフラワー いちご
ジュースでもOK！：アセロラジュース グレープフルーツジュース 野菜ジュース
- ④筋トレをする！ 筋肉も免疫力アップに効果的
例えば… 腹筋50回 背筋50回 スクワット100回



やること	3/12 MON	13 TUE	14 WED	15 THU
湯船につかる	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ビタミンCをとる	<input type="checkbox"/>	キウイ	アセロラジュース	グレープフルーツジュース
腹筋50回	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	△	<input type="checkbox"/>

★風邪をひいてしまった時にそなえて…

もしかして風邪をひいたかも…
という時に素早く対策するために必要なものはこれ！

常温の水やスポーツドリンク
がオススメ★

やること	やること
3 早く風邪を治す！	
2 やること	
1 お水をたくさん飲む	
0 10時間寝る	

- ① 水分補給 脱水も風邪を長引かせる原因。
意識的に水分補給をしよう！
- ② 睡眠 風邪を治す為に一番大切！
10時間を目安に、十分体を休めましょう！
寝る前に生姜はちみつ湯を飲むのもオススメ★

そしてもちろん、栄養バランスの良い食事と適度な睡眠が大事！これでこの時期を元気に乗り切りましょう！

<Eテレ番組紹介>

「みやぞんスクール 新型コロナウイルスを知ろう」

▽ 手についたウイルスが鼻や口から入る編



<番組内容>

みやぞんが生徒となり新型コロナウイルスが体の中に入りこむ方法を特殊撮影を使った映像で学び、**ウイルスを防ぐにはどうすればよいのか**、オリジナルの手洗い歌で実践しています！

▽ ほかの人が出したウイルスを吸い込む編



<番組内容>

みやぞんが生徒となり新型コロナウイルスが体の中に入りこむ方法を特殊撮影を使った映像で学び、**マスクはウイルスを広げないために重要であることを**学びます。独自の歌あり！

5分間で楽しく学べる内容です！是非ごらんください！