



感染症予防の3原則！

感染経路の遮断
手洗い、手指消毒、
マスク



感染源の除去
人との密な接触や
人混みを避ける

抵抗力を高める
十分な栄養・睡眠、
適度な運動



体温が1℃上がると、 免疫力が30%上がります！！

体温を上げるために必要なものは「筋肉」です。筋肉は伸びたり縮んだりして熱を作ります。筋肉をつけるためには、タンパク質（お魚、お肉、卵、豆類など）をしっかりとって運動することが大切です。でも、筋肉をつけるには少し時間がかかるので、他の方法でも体を温め、免疫力をアップしましょう！！



朝食をとって、寝ている間
に下がった体温をup！



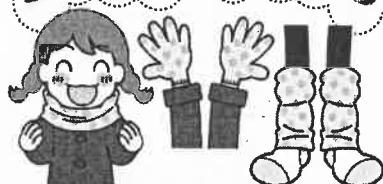
お風呂でお湯につかる

ゆず湯でゆったり

血行促進・かぜ予防

カイロ

3つの「首」をあたためよう



首や手首、足首には
大きな血管が通って
いるので、そこを温
めることによって血
液が温まり、体も温
まります。



感染対策にピッタリな湿度は？

グヘヘ 寒くて
空気が乾燥した部屋、
最高～！！



もしあなたの部屋が、ウイルスからこんな
ふうに使われていたら、感染のリスク大！

ウイルスは温度が低く、乾燥した空気で活
性化します。そして、空気中を漂い、口や鼻
から人の体内に侵入します。

そこで感染対策に効果的なのが加湿。

湿度の目安

✕ 40%以下

ウイルスが増殖・活性化する

◎ 40～60%

ウイルスが増殖・活性化
しにくい

人にとっても
快適！

▲ 60%以上

ジメジメ…。ダニやカビが
発生しやすい

室温は
18度以上が◎



加湿器や濡れタオルなどを活用して、上手
に湿度を調整しましょう。

むし歯や視力低下など、受診が必要
にも関わらず受診できていない人は

冬休み中に治療しましょう



真夜中に 年末年始に 突然の体調不良…そんなときは？

いざというときのために、電話で相談できる連絡先があります。

例

#8000

こども医療でんわ相談

休日・夜間に受診などの判断を迷ったとき、小児科医師・
看護師に相談できます。全国统一の短縮番号です。

#7119

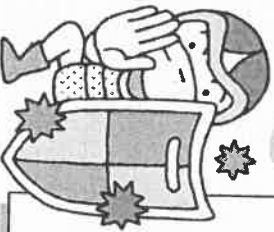
救急安心センター事業

急なケガや病気で救急車を呼ぶかどうかの判断に迷ったと
き、専門家からアドバイスを受けられます。



※お住いの地域によっても異なりますので、調べておうちでも貼りだしておくのがおすすめです。

あなたのウイルス防御力どれくらい？



家で

- ① 朝ごはんを食べている
- ② 肉・魚・野菜など



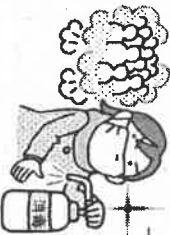
栄養バランスを意識している

- ③ 夜は早めに寝て、ぐっすり眠っている
- ④ 外から帰ったら石けんて手を洗っている
- ⑤ トイレの後も石けんて手を洗っている
- ⑥ お風呂でゆっくり湯船につかっている
- ⑦ こまめに換気している
- ⑧ 部屋を加湿している
- ⑨ ストレスがたまっても上手に解消している
- ⑩ 体調が悪いときは外出していない

- | | | |
|--------|---------|------------|
| (a. 毎日 | b. ときどき | c. 食べていない) |
| (a. 毎日 | b. ときどき | c. していない) |
| (a. 毎日 | b. ときどき | c. していない) |
| (a. 毎日 | b. ときどき | c. していない) |
| (a. 毎日 | b. ときどき | c. していない) |
| (a. 毎日 | b. ときどき | c. していない) |
| (a. 毎日 | b. ときどき | c. していない) |
| (a. 毎日 | b. ときどき | c. していない) |

外で

- ① 体を冷やさないようにしている
- ② 適度に運動している
- ③ ドアノブやつり革などを触った手で目・口・鼻を触っていない



(a. 触っていない b. ときどき触る c. よく触る)

- ④ 食事の前やトイレの後などに、石けんて手を洗っている
- ⑤ 手指のアルコール消毒をしている
- ⑥ マスクをつけている
- ⑦ マスクの表面を触っていない
- ⑧ 人混みを避けている
- ⑨ ソーシャルディスタンスを意識している
- ⑩ 友だちと食べ物や飲み物をシェアしていない

- | | | |
|--------|---------|-----------|
| (a. 毎日 | b. ときどき | c. していない) |
| (a. 毎日 | b. ときどき | c. していない) |
| (a. 毎日 | b. ときどき | c. していない) |
| (a. 毎日 | b. ときどき | c. していない) |
| (a. 毎日 | b. ときどき | c. よく触る) |
| (a. 毎日 | b. ときどき | c. していない) |
| (a. 毎日 | b. ときどき | c. していない) |
| (a. 毎日 | b. ときどき | c. していない) |

採点してみよう！



a...5点 b...3点 c...0点

合計点 /100点

鉄壁の防御力！



81~100点
素晴らしいです！この調子で、ウイルスに負けない健康な毎日を過ごしてください。

なかなかの防御力



61~80点
惜しい！あと少しがんばれば、防御力はグーンとアップします。レッツチャレンジ！

スキだらけの防御力



31~60点
もう少しがんばろう！毎日の心がけで、自分の体を守れるということを忘れないで。

おわおわの防御力



0~30点
心配です。体調は悪くありませんか？ウイルスに負けない生活習慣に変えていきましよう。