

# 病原体に負けない体づくり・新しい生活様式

問 健康推進課 ☎63-3300 記事ID 14272  
HPを見る

新型コロナウイルス感染症拡大防止のために、学校の休業や公共施設の休館などのほか、不要不急の外出を控えるようご理解・ご協力を求めています。自宅で過ごす時間の中で、バランスのとれた食事や運動などを取り入れて抵抗力を高めていきましょう。

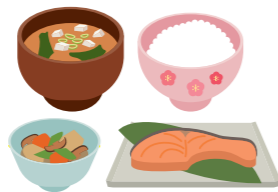
## 1 バランスのとれた食事

普段からのバランスのよい食事は、体の抵抗力を高め、ウイルスが体内に侵入することを防いだり、体内に侵入した病原体を退治したりすることができます。



### ①「主食」「主菜」「副菜」をそろえて食べましょう。

主食、主菜、副菜は、それぞれ主に含まれる栄養素が異なるため、これらをそろえて食べることで、色々な栄養をまんべんなく摂ることができます。



### ②発酵食品や食物繊維を意識して摂りましょう。

免疫細胞の約7割が腸内にあり、腸内環境を整えることができます。



## 2 適度な運動

運動不足による筋力の低下は、疲れやすくなったり、膝や腰の痛みを引き起こす原因にもなります。

自宅でもできる軽い体操をやってみたり、階段を意識的に使ってみたりと、生活の中に運動を取り入れていきましょう。



### ながくてハーモニー体操をやってみませんか？

高齢の人はもちろん、子どもも一緒にできる体操です。運動不足解消のため、みんなで一緒に体操しましょう！

ながくてハーモニー体操は右のQRコードからご覧ください。



## 3 適度な湿度&こまめな換気

ウイルスは乾燥した空気を好むうえ、空気が乾燥すると、のどの粘膜のバリア機能が低下し、ウイルスに感染しやすくなります。加湿器などを使って適度な湿度(50~60%)を保ちましょう。洗濯物を室内に干すのもよいでしょう。また、咳やくしゃみで出たウイルスが空気中にとどまったままにならないよう、1時間に2回以上は換気をしましょう。



## 4 禁煙

喫煙者が新型コロナウイルスに感染した場合、非喫煙者よりも重症化したり、死亡するリスクが高いことが指摘されています。この機会に、自身や周囲の人たちの健康のために禁煙を始めませんか。



## 普段の生活で、こんなことに気を付けましょう

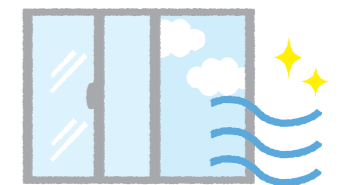
### 新しい生活様式



こまめに手洗い、手指の消毒をする



咳エチケットを徹底する



こまめに換気する



「3密」(密集、密接、密閉)を避ける



毎朝、体温を測定する。



熱や風邪の症状があるときは外出しない