

## 大切なのは〇〇のリズム

新型コロナウイルス感染拡大を防ぐための急な休校に入って早いもので4週間が過ぎました。皆さんはどのように家庭で過ごしていましたか？深夜までゲームや SNS、動画鑑賞などスマホ利用していませんか？のんびり朝寝坊、昼夜逆転していませんか？

世界的にみると欧州をはじめ各国で感染が拡大し、日本としても入国拒否や入国制限などの水際対策がなされています。オリンピックの延期も決まりましたね。また、国内に目をやると東京都では小池知事が週末の外出自粛要請を発表するなど状況は日々変化しています。

そのような中でも、先生方はいつから学校生活が再開されても大丈夫なように準備をしています。皆さんも情報に耳を傾け、いつ学校が再開となっても大丈夫なように生活のリズムを崩さず生活を続けていくことが大切です。学校に登校しているときと同じような生活リズムを心がけてください。

## もう一度確認！（感染を防ぐためには）



- こまめに手を洗う
- 手のひらだけでなく、指の間や手の甲なども念入りに洗う



- アルコール消毒をする



- せきやくしゃみをする時は、ハンカチや袖などで口や鼻を覆う



- 人混みを避ける
- 感染拡大を防ぐため、マスクを着用する

感染予防は自分自身のためではなく、家族や周囲の人々のためでもあります。

「この休校が何のためのものであったか」を考えて、意義のある時間を過ごしてください。

### 全国の若者の皆さんへのお願い

10代、20代、30代の皆さん。

若者世代は、新型コロナウイルス感染による重症化リスクは低いです。

でも、このウイルスの特徴のせいで、こうした症状の軽い人が、重症化するリスクの高い人に感染を広げてしまう可能性があります。

皆さんが、人が集まる風通しが悪い場所を避けるだけで、

多くの人々の重症化を食い止め、命を救えます。

（新型コロナウイルス感染症対策専門家会議における「新型コロナウイルス感染症対策の見解」より一部抜粋）

**裏面もあります！**

## 運動不足に注意！

家で過ごす時間が長くなると、身体を動かすことが減り徐々に体力が衰えていきます。

天気の良い日にはジョギングや散歩、ラジオ体操や縄跳びなど自宅でできる運動をするよう心がけてください。体を動かすことにより、運動不足だけでなくストレス解消にもなります。



## 食事のポイント！

★腸内環境を整えるのに効果のある発酵食品や食物繊維を意識してとる  
(免疫細胞の約7割が腸内にあります)



- 善玉菌を優位にする
  - ・ヨーグルトや納豆などの発酵食品
- 水溶性食物繊維
  - ・海藻類、ゴボウ、アボガドなど
- 不溶性食物繊維
  - ・きのこ類、豆類、いも類

★栄養バランスに配慮した食事を心がける



## 笑顔！

★笑いでNK細胞が増え、免疫力が向上します

(NK：ナチュラルキラー細胞

生まれながらにして備えている体の防御機構として働く細胞)

