

# ほけんナビより12月



冬に旬を迎えるりんごは「1日1個で医者いらず」といわれるほど、栄養がたっぷり。便秘解消や病気の予防、美容にも効果があるそうです。また、よくかんで食べることで歯を丈夫にしてくれるので、欧米では「自然の歯ブラシ」とも呼ぶのだとか。でも、本当の歯みがきも忘れずに

のどが痛い！ 寒気がする！ こんなとき…

## あなたはどちらをえらびますか？



体も心も

## うるおいプラス+

### 体が乾燥すると…

ウイルスの活動が活発になる

かゆみやひびわれ

のどが渇いてカゼをひきやすくなる



### うるおいプラス

加湿器を使う

こまめな水分補給

クリームで保湿

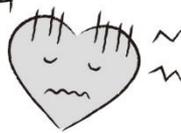


### 心が乾燥すると…

少しのことでもイライラする

集中できなくてボーとする

自分はダメだと落ち込む

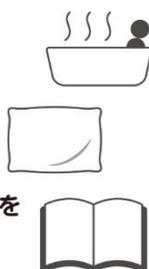


### うるおいプラス

お風呂でリラックス

よく寝る

好きなことをする



## 感染対策にピッタリな湿度は？

ゲヘへ 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、乾燥した空気では活性化します。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。

## 体の内から外から冷え対策!!!

- ☑ ストレスをためない
- ☑ 朝ごはんを食べる
- ☑ 旬の食材を選ぶ

肉

外

- ☑ 軽い運動
- ☑ お風呂につかる
- ☑ 首・手首・足首をあたためる



# スマイル

除夜の鐘が鳴り響く中、気持ちよく響く「大晦日」はもともと「三十日」と書き  
ます。1年の最後だから「大晦日」なのですね。昔の人たちは、家にやってくる年神様を迎え  
るために寝ないで待っていたそうです。形は違っても、大晦日に夜更かしをするのは今も昔  
も同じですね。「108の煩悩」に懺わされず、来年も元気に過ごしましょう！

## 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で手を洗っている
- ⑤ トイレの後も石けんで手を洗っている
- ⑥ お風呂でゆっくりに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



## 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
- ④ 食事の前やトイレの後などに、石けんで手を洗っている
- 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



## 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！

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。



### なみなみの 防御力

惜しい！ あと少しが  
あれば、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

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。



### よわよわの 防御力

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  
えていきましょう。



あなたのウイルス防御力どれくらい？

