



～新型コロナウイルスに感染しないために… 今、自分でできることをしっかりやろう！～

新型コロナウイルス感染拡大中！



先日、福岡県では緊急事態宣言が出され、日田市内でも感染者がでました。

ウイルスから自分を守るため、そして周りの大切な人を守るために、今、自分でできることをしっかりやりましょう。ウイルスがいる同じ空間にいて感染する人と、たとえ感染しても発症しない人がいます。その差は個人が持つ「免疫力」と予防しようとする意識と行動の差です。「免疫力」を高め、予防に心がけましょう！

ウイルスにまけないための **免疫力UP!** 健康法あれこれ

すいみん
(早くねる)

夜更かしをせず、
睡眠時間をしっかり
とりましょう！



にこにご健康法
毎日、カガミの前でにっこり！
「えがお」をつくってみよう！



笑ったり、「えがお」
をつくるだけで、免疫
力が上がります！

バランスの
とれた食事

バランスよく栄養をとることは、生
きるうえで基本です。免疫力を高め
るためには、特に野菜（ビタミンA
CE）をしっかり食べましょう！

腸内環境を
整える

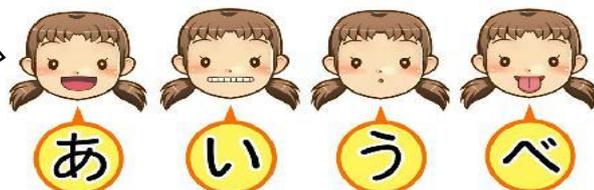
腸内環境が整っていると、免疫力が上がります。いい環境を作るため
に、納豆や乳製品などの発酵食品をいつもの食事にプラスすることをお
すすめします。



あ・い・う・べ 体操

1日30回 やってみよう！

免疫力が上がります。特に口呼吸をする人にはおすすめです。
(口呼吸は「万病のもと」といわれています)



ウイルスの侵入予防、咳エチケット（飛沫防止）をしよう！

石けんでの
手あらい

ハンドソープ10秒もみ洗い後、流水で15秒すすぎを2回繰り返すと手洗い
なしと比較した場合のウイルス残存率は約0.0001%と激減します。
(ちなみに1回だと約0.01%、ソープで60秒もみ洗いすると約0.001%)
帰宅後や食事の前は、必ず石けんでていねいに手を洗いましょう！

マスク
着用

会話するだけで、唾液のしぶきは1m飛びます。それが霧状にたどよい（エアロゾ
ル）、感染を引き起こす原因にもなるといわれています。登校の際は、必ずマスクを
着用しましょう。マスクが無い人は、休校中にマスク作りにチャレンジしてくだ
さい。ネットに手作りマスクがたくさん紹介されていますので、参考にして作ってみ
ましょう。材料がない場合は、いろんな代用品も紹介されています。



