

# 保健センターだより



## お知らせ

- 今年健康診断の結果はポータル配信のみです。
- 健康診断証明書を発行する準備ができました。電話【011-387-3984】でお問合せください。

## コロナに負けない！

### ① 睡眠・食事・運動&笑顔で感染予防！



#### 良質な睡眠

- 入浴でからだを温める
- 眠る前にスマホは見ない

#### 体をうごかす

スクワットやストレッチング



バランスのよい  
食事

- 発酵食品や食物繊維を摂る
- まとめ買いに缶詰・レトルト、日持ちする根菜類

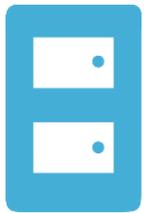
(北海道新聞・筑波大学久野研究室より)



#### 笑う

笑うことで  
NK細胞が増え  
免疫力UP

### ② 家の中にウイルスを持ち込まない！

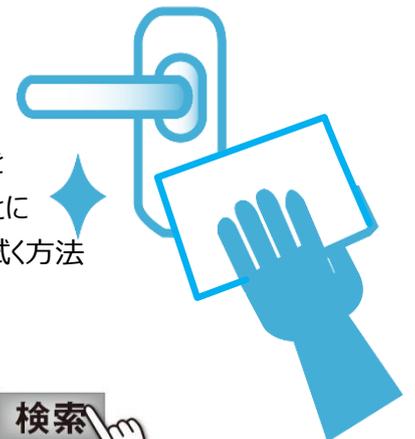


アルコールがなくても石けん(界面活性剤)で対策可能

#### 石けん液

ぬるま湯 1リットル  
家庭用中性洗剤 5~10ml  
(食器洗い用台所洗剤でOK)

ドアノブ・スイッチ・机などを  
この石けん液で拭いたあとに  
もう一度ぬるま湯だけで拭く方法  
があります。(あさイチ HP より)



### ③ マスクの効果を最大限に！

正しいマスクの着け方をしていますか。

不織布マスクを使い捨て出来ない場合は、

1日使ったら家庭用中性洗剤で洗いましょう。

布マスクも同じです。

マスクの着け方

マスクの洗い方

検索

密集・密閉・密接を避け、



手洗い



換気



マスク

