

# 元気のスズメ☆

仙台南高等学校  
2年4組保健委員

令和3年冬休み号

## 冬休み みなさんはどうすごしますか…

今年も残すところあとわずか。冬休みがはじまります！  
宮城県では最近、新型コロナウイルスの感染者が減少し、  
落ち着いていました…  
しかし、オミクロン株も発見され、徐々に全国的にも感染が  
広がっています。油断はできません!!  
一人ひとりができることを行い、感染対策をしましょう！



## 一人ひとりができる新型コロナ感染症対策

会話をする時  
マスクを着ける



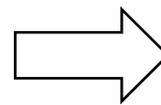
5分間の会話は  
1回の咳と同じ  
飛沫量です

人とは十分な距離をとる

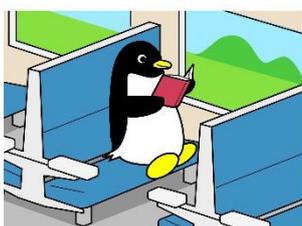
密集 ×



距離をとる ○



電車やバス等での  
会話は控える



手洗い  
消毒をする



窓やドアを開け  
換気を行う



体調が悪いときは  
無理をしない



冬真っ只中である現在、  
風邪やインフルエンザにも気をつけなくてはなりません。  
免疫力を高めて有害なウイルスや細菌から身体を守ろう！

## \* \* 免疫力を高める生活習慣のコツ \* \*

### 規則正しい時間に寝る・起きる

夜10時以降は  
免疫細胞も弱まる時間帯  
この時間はしっかり休み  
朝は起きたら  
日差しを浴びるようにすると  
体内時計が調節され  
免疫力が上がります

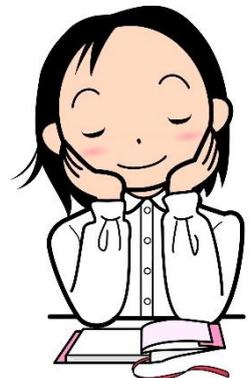


### 入浴や軽い筋トレで体温を上げる

体温が1℃下がると  
免疫力が30%下がる  
と言われています。  
湯船に入って身体を温めたり  
軽い運動をしたりすることで  
基礎代謝を上げて、  
免疫力アップをしましょう！



### ストレスとうまく付き合う



強すぎるストレスは免疫力を低下させますが、ストレスに対して  
前向きに楽しい気持ちでいようとすると、免疫力は上がると言われています。