

新型コロナウイルス感染症特集

松橋支援学校
保健室
令和2年5月7日

不要不急の外出は控えましょう。必要な外出時は、以下の『3密』を避けることを意識しましょう。また、こまめな手洗い、マスクの着用、咳エチケットを実践してください。

『3密』を避ける



換気の悪い『密閉』空間



多数が集まる『密集』場所



間近での会話など『密接』場面

～健康の維持のために～

規則正しい生活をして免疫力を高めておくことが大事です。自分の生活を見直してみましょう。

適切な食生活

朝 昼 夜



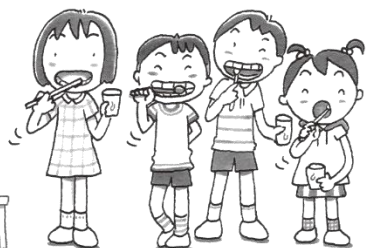
適度な運動

※散歩、縄跳び、ストレッチ、体操、家事などがおすすめです。

十分な睡眠



歯と口腔のケア



心と体はつながっています。外出を控えたり、先の見通しが持てなかったりとストレスが溜まっていると思います。心が疲れていると、体にも影響が出てきます。また、家でゴロゴロして生活リズムが崩れ体の調子が悪いときは心も弱ってしまいます。いろいろ制限はある中ですが、自分の趣味を見つけたりストレッチをしたり、家のお手伝いをするなどしましょう。ゲームが好きな人は、ゲームでリフレッシュもいいですが、時間を決めて（休日でも2時間までを目安）やりすぎに注意しましょう。