

〈今月のテーマ〉 **元気に楽しく新生活を送ろう！**

～日々の健康チェックと生活リズムについて～



## 毎日の健康チェック

熱はありませんか？

顔色・表情は良いですか？

顔が赤い・青白いといった場合は体調を崩している可能性があります。注意して観察しましょう

食欲はありますか？



機嫌は良いですか？

いつもより元気がない、会話が少ないなどいつもと違う様子はありませんか？

下痢や便秘はしていませんか？

いつもよりトイレに行く回数が多い、トイレに時間がかかる、便の状態などよく確認しましょう

いつもと違う様子はありませんか？新しい環境への緊張感で疲れやすくなっています。朝の忙しい時間帯ですが、いつもと違う様子を見逃さないように毎朝チェックしましょう。



## 生活リズムを整えよう

睡眠・起床リズム（生活リズム）は、ホルモンの分泌・体温の変化・消化器系の活動・脳の働き（生体リズム）に影響します。生活リズムを整え、健康な体をつくりましょう。

### 1 早寝早起き

ぐっすり眠っている間に出る成長ホルモンは、日中元気に活動した身体の疲労回復をし、明日への力を蓄えます。また、脳の働きも活発にします。早寝早起きを実現するには、早起きから始めるのがコツです。毎朝決まった時間にカーテンを開けて明るい光を浴びましょう。

### 2 朝ごはん

1日の活動の源であるとともに、集中力や記憶力にも影響します。ごはんは、よく噛んで食べましょう。

### 3 朝うんち

朝ご飯を食べると腸の動きが活発になり、排便しやすくなります。朝ご飯の後はトイレに座る時間をつくりましょう。

## 新型コロナウイルス感染症への対策 「日常生活で気を付けること」

コロナウイルスは、**飛沫感染**（せきやくしゃみ、つばなど）と**接触感染**（ウイルスがついた手で触ること）で感染するといわれています。感染症にかからない、また感染を広げないためにも、引き続き感染対策を意識して生活しましょう。

### 1 こまめに手洗いをしましょう

外出からの帰宅時、調理の前後、食事前などにこまめに石けんと流水で手を洗いましょう。手を洗った後は清潔なタオルやペーパータオルでよくふき取り乾かします。

### 2 咳エチケットを心掛けましょう

咳やくしゃみを手で押さえると、その手で触ったものにウイルスが付着し、ドアノブなどを介して他の人に感染症がうつる可能性があります。咳やくしゃみをするときにはティッシュやハンカチ、袖口で口を覆ったり、日ごろからマスクを着用しましょう。

### 3 集団で集まる場を避けましょう

多くの人が集まる場は感染のリスクが高くなります。飛沫の飛び散る範囲は1～2mです。密度を下げてお互いの距離をあけたり、マスクの着用や二つの方向の窓を同時に開けて換気するなど工夫を行いましょう。



マスクを着用する  
（口・鼻を覆う）

ティッシュ・ハンカチで  
口・鼻を覆う

袖で口・鼻を覆う