

子どもから
大人まで♪

ココロとカラダの



免疫力アップ大作戦



新型コロナウイルスのことが続いて
心も体もつらくなってきた・・・
健康に気を付けてはいるけれど、
今より免疫力をあげるためには
どうしたらいいのかな？

外出自粛での行動制限による
ストレス。見えないウイルス
への不安や恐怖があるわん。
私たち一人ひとりが健康管理に
気を付け、自分や家族の健康を
守ることが大事だわん！



①生活リズムをととのえよう

学校や仕事、趣味などで外出しない日でも、**普段の時間と同じ**ように起きましょう！
朝起きたら、**太陽の光**を浴びて、**朝ごはん**を食べることで、体内時計がリセットされます！
生活リズムが不規則になると、体調を崩しやすくなると言われています。
夜は夜更かしせず、6～8時間程度の**十分な睡眠**をとることが大切です。

早ね・早起き・朝ごはん！！



②お口をきれいにしよう

お口は命の入口です。食後や寝る前には必ず**歯みがき**をして清潔を保ちましょう！
休みの日が続き、おやつが増えてしまわないように、**回数と量を決めて**食べ過ぎを減らし、
食べた後は口をゆすぐなど**食べ物が口の中に残らない**ように気をつけましょう。

高齢者のみなさんは、間違っ**て**食べ物が気管に入ってしまうことで**誤えん**が起きやすいです。
お口の中の菌が肺に入ってしまうと**肺炎**になってしまうリスクがあります。

これはウイルスも同じです。**義歯**を使用の方は、**お手入れも忘れず**行いましょう。

★ やってみよう！お口の体操 ★

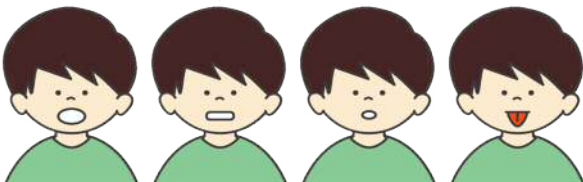
～口の周りの筋肉と舌の筋肉を鍛え、食いしばりや口呼吸を改善～
鼻呼吸は空気が鼻のフィルターを通すことで風邪などウイルスの感染を予防します。

あ

い

う

べー



- ① 「あー」と口を大きく開く
- ② 「いー」と口を大きく横に広げる
- ③ 「うー」と口を強く前に突き出す
- ④ 「べー」と舌を突き出して下に伸ばす