

☆行動☆

生活リズムを整えて、免疫力を高めましょう！

①当たり前の事ですが、夜更かしはやめましょう。

23時以降起きていると免疫力が低下してしまいます。一般的に22時～2時の間に成長ホルモンが分泌され、細胞修復がおこなわれるため、免疫力が保たれます。

②まだ夏ではないですが、水分摂取はこまめに行いましょう。

私たちの体は、普通に生活をしているだけでも、1日に2.5Lほどの水分を消費しています。意識して、こまめに水分補給することが大切です。乾燥すると粘膜にウイルスが付着しやすくなり、さまざまな感染症が起こりやすくなります。

③外出自粛要請が出ていますが、出来る範囲で運動をしましょう。

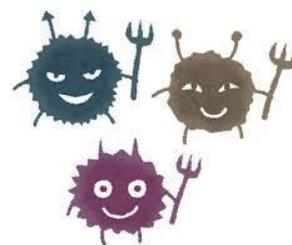
体が生み出す熱の30～40%は筋肉で作られています。筋肉を増やすことで体温の低下を防ぐことができます。それにより、免疫機能も活発になります。また、若者でも2週間まったく体を動かさないと、筋肉が1/3に減ってしまいます。そして、その筋肉を取り戻すには3倍以上の時間が必要だと言われています。健康のためにもウォーキングなど軽い運動をしてみましょう。

手洗い・マスクをして感染対策をしましょう！

①ハンドソープで手を洗いましょう！効果絶大です！！

↓↓こんな効果の違いがあります。↓↓

手洗いの方法	ウイルス数
手洗いなし	1000000個
水洗い15秒	10000個
ハンドソープ10秒+水洗い15秒	100個
ハンドソープ60秒+水洗い15秒	10個
ハンドソープ10秒+水洗い15秒を2回	数個



アルコール消毒が手に入りやすく、不安になってしまうかもしれませんが、このように時間をかけて正しい方法で手洗いを行えば、ウイルス除去は十分に出来ます。

②マスクをしましょう。

もしも自分が感染者だった場合、周りの人を感染から守ることが出来ます！

マスクが最も効果を発揮するのは咳やくしゃみのある場合です。

1回の咳	約10万個のウイルスを放出
1回のくしゃみ	約200万個のウイルスを放出



マスクをつけることでウイルスを含んだしぶきによる周囲の汚染を減少させることができます！！

③距離を取りましょう。

マスクをしていても、顔とマスクとの間には隙間があり、ウイルスを含んだ飛沫の吸入を100%防ぐ

ことはできません。また、ウイルス自体の粒子径は $0.1\sim 0.2\mu\text{m}$ ですが、咳やくしゃみではウイルスに水分やほこりが付着し、粒子径は $5\mu\text{m}$ 以上とやや大きくなるため、すぐに短い距離に落下し、空間をただようことはないからです。つまり、一定の距離を保てば、感染を防ぐことができます！その距離、3m！

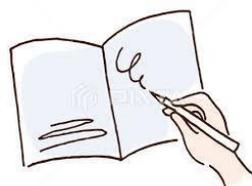
☆意識☆

健康管理能力はありますか？

言葉の通り、自分の健康を自分で管理する能力のことを言います。このような感染症が流行している場合、自分の身は自分で守ることが重要になってきます。また、自分が感染源にならないということも重要になってきます。日頃、「少しの風邪くらいで休めない！」と思っている方、要注意です。風邪症状があったら、「もしかしたら？」と疑ってください。今は、風邪症状がある場合、仕事を休みましょうと政府も推奨しています。また、客観的に、自分の症状を観察してみることで、分かってくることもあります。日々の自分の体調に意識をむける為に、日記をつけることも1つの手段です。

<こんなことを、気にかけてみてはいかがでしょうか？>

- 体温
- 食事が美味しく食べられているか？
- 頭痛はないか？
- 咳は出ていないか？
- 鼻づまりや鼻水はないか？
- 体はだるくないか？



簡易マスクの作り方

- 1 キッチンペーパーを切れ目に沿って破り、幅1.5cmで蛇腹折りにする
- 2 折ったキッチンペーパーの両端に輪ゴムを当てて、ホッチキスで止める
- 3 折ったキッチンペーパーを広げ、両端の輪ゴムを耳にかける。
- 4 人によって顔の大きさが違うので、輪ゴムを止める位置で調整する



画像は警視庁災害対策課災害警備係(大規模災害対策)のツイッターより引用