

# 新型コロナから ご自分の身を守る

## ★ 新型コロナから自分を守る3原則 世界保健機関（WHO）の勧告より

### 1、しっかり手洗いをする

外出後はすぐ手洗い、うがい、お顔も



### 2、顔はできるだけ触らない

マスクでの予防は完全ではありませんが、マスクを使用した時は手で顔や耳など何度も触らないようにしましょう

### 3、人混みに近づかない

今はもうだれがコロナ陽性かわからない事態です

## ★ 新型コロナに負けない身体をつくる=**免疫力をつける**

もともといろんな病原体やウイルスはどこにでも存在しています  
私たちみんなが持っている免疫力がウイルスから体を守ってくれています  
ウイルスに負けないためには免疫力の強化が一番です

### ① 睡眠、休養を十分とる

自分の持っている免疫力をよみがえらせる最高の手段です  
睡眠時間が5～6時間以下だとウイルスに4倍も感染しやすくなります



### ② 栄養バランスのとれた食事

特別な食事やサプリメントをとる必要はありません  
よく噛んで、唾液をいっぱい出して  
のどをうるおしましょう



### ③ ストレスを減らす



ストレスは免疫力にとって最大の敵です。  
気を病んでクヨクヨすると体内からコルチゾールという  
ストレスホルモンがいっぱい出て免疫力を抑えてしまいます