

【 衛 生 編 】

●モノに付着したウイルスはしばらく生存します！



爪が長いと指先に菌がたくさん

親指・指の間・手の平のしわ・指先・手首に、洗い残しが多い！

手洗い前のウイルス数
約 1,000,000 個

ハンドソープで **10秒** もみ洗い後、流水で **15秒** すすぎ

さらに+1セットやると、ウイルス数が **1/100万** に！

※イラストはイメージです

手洗い後のウイルス数
約 百個

参考文献：森 功次「感染症学雑誌」第80巻第5号 pp.496-500(2006)

【 こころ 編 】

●こころの健康維持のコツ ～日常生活のリズム編～

新型コロナウイルス感染症の大流行による対策として、「3つの密」を避けることや「ステイホーム」等の社会的距離の確保等、様々な施策が行われています。これらの対策は、感染拡大を抑えるためには不可欠ですが、慣れない生活でリズムが乱れがちな今こそ、規則的な生活を心がけ、心身の健康を保ちましょう♪

こころ穏やかに過ごすために役立つ脳のメカニズムのひとつが、「体内時計」と呼ばれるものです。「体内時計」がスムーズに働くと、人は心地よさを感じられるようにできています。



おやすみの習慣

- 毎日、一定時間を屋外で過ごすようにしましょう。（※3密を避けてください）
- ➡ 体内時計の時刻合わせには、朝の光が欠かせません。午前中の早い時間帯が望ましいでしょう。また、日の光を浴びながら、心の落ち着ける時間を持ちましょう。
- 毎日、運動をしましょう。できれば、毎日、同じ時間帯で。
- ➡ 朝10時に放送しているラジオ体操がおすすめです！
- 毎日、同じ時間に食事をしましょう。
- 自分自身に合った、起床と就寝の時間を決め、一貫してその睡眠リズムを保つようにしましょう。

