



# 新型コロナウイルスから 身体を守るために



道内では新型コロナウイルスによる感染が徐々に広がってきています。  
コロナウイルス感染を予防するためには普段からの生活習慣が影響しますので、今回は免疫力を高める身体づくりについてお知らせします。

## コロナウイルスに負けない身体づくり！

- ①十分な睡眠をとりましょう
- ②こまめな水分補給を心がけましょう
- ③腸内環境を整えましょう
- ④食事のバランスを整え、免疫を高めるビタミン、ミネラルを摂りましょう

## 免疫力を高める食事

「バランスの摂れた食事」は1食の中で①～③がそろった食事をいいます

- ①主食：ご飯、麺、パンなど
- ②主菜：肉、魚、卵、大豆製品など
- ③副菜：野菜、海藻、きのこなど



ビタミン・ミネラルで  
免疫力アップ！！

＋ 普段の食事にプラス

### 「ビタミンA」

粘膜を健康に保つ

人参、ほうれん草、  
レバー、卵など

### 「ビタミンC」

免疫機能の活性化

ピーマン、ブロッコリー、キャベツ、  
キウイ、柑橘類など

### 「ビタミンD」

免疫機能の活性化

鮭、さんま、しらす、  
干椎茸、きくらげなど

### 「亜鉛」

免疫機能の活性化

肉類、レバー、チーズ、  
卵、牡蠣、納豆など

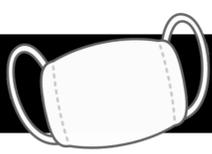
### 「腸内環境を 整える食品」

野菜、海藻、きのこ、果物、  
発酵食品（ヨーグルト、  
納豆、味噌）など

★食事で十分な栄養を摂ることが難しい場合は、サプリメントの利用も効果的です。  
利用の際は用法・用量を守ってお使いください。

その他、体調に関するご相談は、豊富町保健センターへお問い合わせください

☎82-3761 [平日 8:30~17:15]



# マスクの使い方

マスクが不足していますが、自分自身が感染をしないために、また周りの人への感染を防ぐために、マスクの着用が必要です。下記の方法を参考に、限られたマスクを大切に使用しましょう。

## (1) 使い捨てマスクの再利用の方法

- ・マスクの内側の口や鼻に当たる面に大きめのガーゼや布(無ければティッシュペーパーやキッチンペーパー)を挟んで使用する。  
**※これはマスクが直接汚れるのを防ぐためです。**  
**正しい効果は得られないため出来るだけマスクの再利用はせず、1日1枚を基本とし、応急的な方法として行ってください。**

## (2) 布マスクの使用法

- ・1日使用したら、必ず洗濯をする。
- ・洗濯は熱水消毒(80℃のお湯に10分以上浸す)のあとに、通常の洗濯または中性洗剤で手洗いする。



## (3) マスクの外し方

- ・マスクの外側の面には触れず、ゴムひもを持って外す。
- ・外した使い捨てマスクはすぐにゴミ箱に捨て、マスクを外したあとは手を洗う。



# 家の中の消毒方法

市販の塩素系漂白剤の活用で、室内の家具など手が触れる場所の消毒が行えます！

用途	濃度	消毒液の作り方
日常の消毒 (ドアノブ・テーブル・椅子・ 照明のスイッチ等 手がよく触れる場所)	0.02%	500mlのペットボトルに水を入れ、ペットボトルキャップ半分弱の塩素系漂白剤を入れる
家庭内に感染者がおり、 感染者が触れた場所を 消毒する場合	0.1%	500mlのペットボトルに水を入れ、ペットボトルキャップ2杯の塩素系漂白剤を入れる

※布に消毒液を含ませて拭きます。金属はさびやすいので、消毒液で拭いたあとに水拭きをしてください。

※この消毒液は手指消毒には使えません！！

