

食とけんこう

一人ひとりができる新型コロナウイルス感染症対策は？

■新型コロナウイルスに感染しないようにするために

感染症対策へのご協力をおねがいします

！ 手洗い

新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は、「手洗い」や「マスクの着用を含む咳エチケット」です。

ドアノブや電車のつり革など様々なものに触れることにより、自分の手にもウイルスが付着している可能性があります。
外出先からの帰宅時や**調理の前後**、**食事前**などこまめに手を洗います。

正しい手の洗い方

手洗いの前に

- ・爪は短く切っておきましょう
- ・時計や指輪は外しておきましょう

1



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。

2



手の甲をのぼすようにこすります。

3



指先・爪の間を念入りにこすります。

4



指の間を洗います。

5



親指と手のひらをねじり洗います。

6



手首も忘れずに洗います。

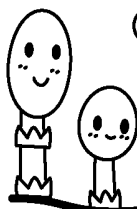
石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

首相官邸 Prime Minister's Office of Japan

厚生労働省

厚労省 検索





栄養・身体活動（運動）

について



健康管理のための栄養と身体活動（運動）についてポイントをご紹介します。

首相官邸ホームページ「新型コロナウイルス感染症に備えて」では、新型コロナウイルス感染症への対策として、次の3つが大切とされています。

(1) 手洗い



(2) 普段の健康管理



普段から、十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけ、免疫力を高めておきます。

(3) 適度な湿度を保つ

【栄養をとりましょう】

・外出がままならない時こそ、食事は量より質（栄養バランス）に気をつけましょう。

- ▶主食（ごはん、パン、麺）
- ▶副菜（野菜、きのこ、いも、海藻料理）
- ▶主菜（肉、魚、卵、大豆料理）
- ▶牛乳・乳製品
- ▶果物



をまんべんなく食べ、水分も意識してとるようにしましょう。

・給食がないと子どもたちの栄養が偏りがちです。お菓子等の食べすぎは避けて、不足しがちな野菜、牛乳、ヨーグルト等もとりましょう。

・高齢の方こそ、たんぱく質をしっかりととりましょう。

・糖尿病、高血圧、腎臓病等で食事制限がある方は、その指導内容に従ってください。

【身体を動かしましょう】

登校や集会等の自粛に伴い、国民の身体活動が減少し、子どもの体力低下や高齢者のフレイル（心身の活力低下）等が進む恐れがあります。全ての世代の方々に、自宅での軽い運動や家事への積極的な参加、人混みを避けた屋外での散歩などをお勧めします。

- ・足の運動（筋トレ）
- ・買い物や屋外で散歩（人混みは避けて）
- ・軽い体操（ラジオ体操／ストレッチ）など

