



～寒さ対策できていますか？～

寒い冬を元気に乗りきろう！



寒い冬も、ちょっとした工夫で元気に過ごせます。できることから少しずつ取り入れてみませんか？

運動

大そうじ

少しの意識で運動に！

～意識するポイント～

スクワット
しながらお腹を
へこませて

キビキビと

つま先立ち
しながら

いつもより1cm 大きな動きで

体を動かして代謝アップ！

- 血流が良くなって体が温まる！
- 熱を作る筋肉を維持！
- 気が付いたらストレッチして体をほぐしてリラックス！
- 運動を始める際には準備運動して体を温めよう！



食事

しっかり食べて体ぽかぽか！

- 1日3食！朝からしっかり食べて体温をあげよう！
- 冬野菜は温かい料理がオススメ！旬の野菜で免疫力もUP



食べ過ぎ・飲み過ぎに注意！

- 野菜をたっぷり取る
- ゆっくり良く噛んで食事をする
- ごちそうを食べた次の日は控えめに
- 体重をチェックしよう！
- 飲む量を決めておく
- お水を用意して交互に飲む
- 週に2日は休肝日をつくる



環境調整

適切に暖房器具を使おう！

- 目安は室温18℃以上

加湿・換気で感染予防！

- エアコン暖房は乾燥しやすいので加湿しよう！(40～60%程度が目安)
- 時々、換気で空気を入れ替えよう



～ヒートショックにご用心～

急な温度変化は避けて！

- 家の中の温度はなるべく一定に(浴室、脱衣所、トイレ、朝の寝室など)
- 入浴前の飲酒、長湯は控える(お湯の温度は41度以下で)

こまめな手洗いで感染予防！

外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前などのタイミングで手を洗おう



～正しい手の洗い方～

①



流水でよくぬらした後、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します

⑥



手首も忘れずに洗います

⑦



丁寧に石けんを洗い落とし、水分を拭き取り乾かします

マスクを着用することも感染予防に効果的！

