

引き続き臨休！ 家庭であなたができる予防策

1、生活のリズムを整える

- フォーサイトノートを活用し、休み中の生活リズムを決める。
- 自己免疫力を高めるには、「ぐっすり眠る」ことが大切です。就寝時間から1日のスケジュールを考えてみましょう。
- 朝起きたら、カーテンを開けて明るい太陽の光を感じましょう。
- 3度の食事、バランスよくとりましょう。
- スマホやゲームなどをする時間も家族と相談して決めましょう。



スマホ依存症・ゲーム依存症を防ぐには、誘惑に勝つのみ！

- からだを動かしましょう。
掃除、食事づくり、部活で実施しているトレーニング・・・
部屋の中で軽くからだを動かして気分転換しましょう。

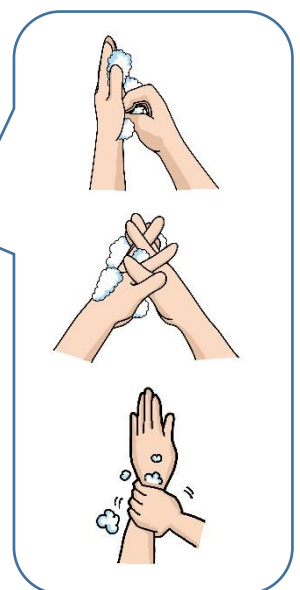
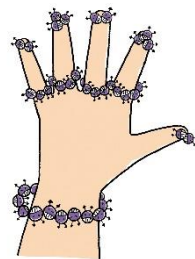


2、朝晩2回体温をはかる

- 体温を測り、自分のからだを知るチャンスです。健康チェックをしましょう。
検温結果は、フォーサイトノートにメモするといいですね！

3、タイミングよく手洗いする

- 外出からもどった後
- 多くの人が触れたと思われる場所をふれた後
- せき・くしゃみ、鼻をかんだ後
- 症状のある人の看病、お世話をした後
- 料理を作る前
- 食事の前
- 家族や動物の排せつ物を取りあつかった後
- 自分がトイレを利用した後



4、部屋の換気をする

- 日中は2～3時間ごとに、5～10分窓や扉を開け、部屋の空気を入れ換えましょう。

