

# 保健だより 1月

明けましておめでとうございます。新型コロナウイルスの変異ウイルス、オミクロン株が世界中に広がりをみせています。私たちのすぐ近くまで感染が拡大しています。今まで以上に、手洗い、マスクなどの基本的な感染症対策を行い、早寝早起きなど基本的な生活習慣で感染症に負けない元気な体を作りましょう。

1月の保健目標  
規則正しい生活習慣で、心身ともに健康に過ごそう

## ★感染症対策を確実に行う！

### POINT



発熱があれば休養する



手洗い，マスクで感染予防



規則正しい生活で  
免疫力をアップ

### 手洗いのタイミング



鼻をかんだり、くしゃみ  
をしたとき



食事の前後

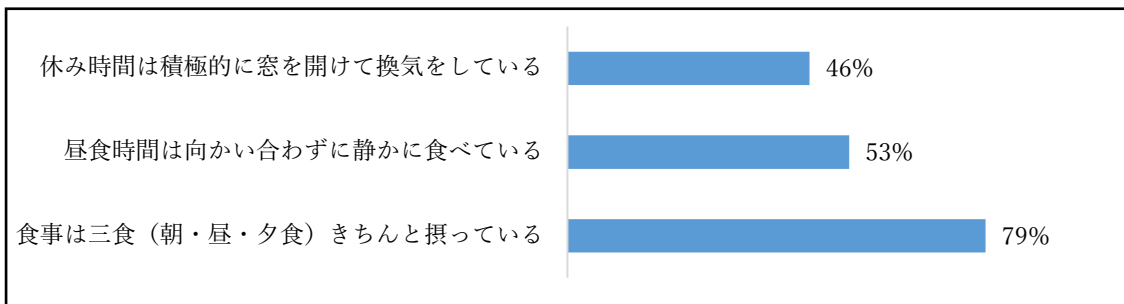


トイレの後



外から帰った後

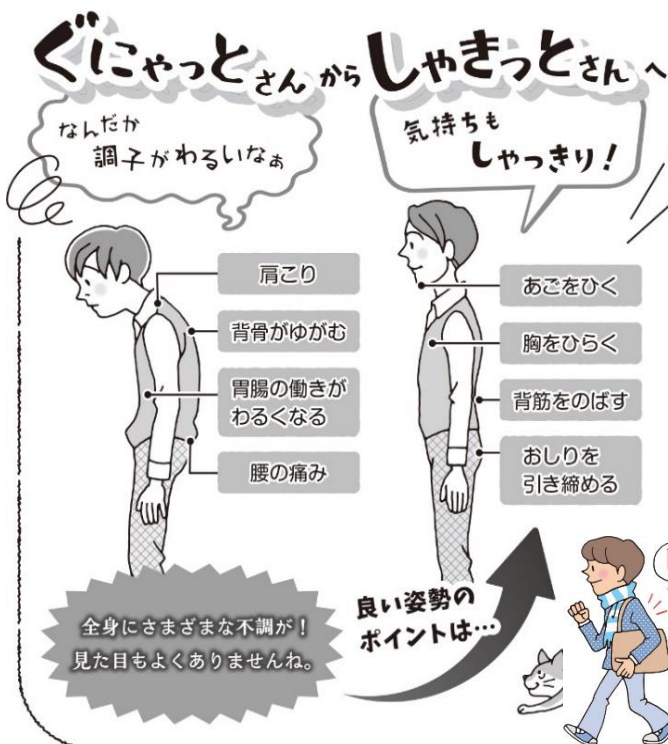
「12月の新型コロナウイルス感染症対策チェックシート」のまとめです。下のグラフは、ポイントの低かったものです。**換気**や**黙食**はこれからとても重要になってきます。お互い気をつけましょう。



# ★元気な体で新年を迎えましょう！



# ★よい姿勢を意識しましょう！



背中をまっすぐに  
するだけで



背中をまっすぐにして座るグループと、背中を丸めて座るグループに分かれて一日中課題をこなすという研究をした博士がいます。



その結果は？

姿勢のよいグループのほうが、やる気や注意力があがったそうです。

この研究をしたニュージーランドの博士は、自分がうつむいて歩く癖があったため、胸を張るようにしたら、気分がよくなり、この研究を思いついたのだとか。

ふだんから背中を丸めがちな人は、本当にそうなるかどうか、試してみるのもいいかもしれません。



