

保健だより

令和2年7月 金沢美術工芸大学 事務局

遠隔授業が続いていますが、皆さんいかがお過ごしでしょうか？

新型コロナウイルスの感染症対策行動をとりながらも、快適にこの夏を乗り切りたいと思います。そこで今回は、夏バテ対策と長期化するコロナ対策の「新しい生活様式」についてお伝えします。

夏バテ対策のススメ

夏バテの三大要因は、「栄養不足」「水分不足」「睡眠不足」と言われています。夏は冷たい「そうめん」や「うどん」だけといった炭水化物に偏った食事になりやすく、栄養バランスが崩れがちです。不足しやすいタンパク質、ビタミン、ミネラルは意識して摂りましょう。

「栄養不足予防のために」

- ・主食、主菜、副菜をバランスよく食べる
- ・香辛料や香味野菜を上手に使い、食欲を刺激する
- ・1日3食しっかり食べる



夏は汗で水分が大量に失われるので、こまめな水分補給が必要です。猛暑の中ではどの渴きを感じる前に、意識して水分補給をしましょう。

「水分不足予防のために」

- ・がぶ飲みはせず、時間を決めてこまめに水分を補給する（熱中症対策）
- ・スポーツドリンクは運動時のみとし、普段は水やお茶を飲用する
- ・ジュースやアルコールでの水分補給は避ける

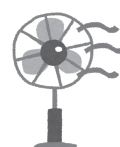


*飲み残しのペットボトルに注意！ 食中毒の原因となる！

疲労回復には十分な睡眠が欠かせません。睡眠不足が続くと、夏バテの症状を悪化させる原因にもなるので、良質な睡眠がとれるよう心がけましょう。

「睡眠不足予防のために」

- ・エアコンや扇風機を上手に利用する
- ・ぬるめのお風呂にゆっくり入り、ほてりが取れてから寝る
- ・吸水性・通気性の良いパジャマを着る

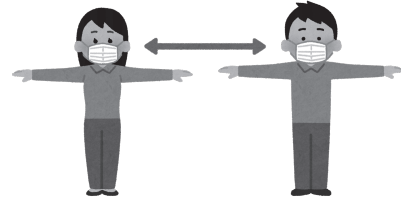


長期化する新型コロナウイルス感染症に備えて 「新しい生活様式」の実践例

1. 一人ひとりの基本的感染対策

感染防止の3つの基本：①身体的距離の確保 ②マスクの着用 ③手洗い

- ☐ 人との間隔は、できるだけ2m（最低1m）空ける
- ☐ 会話をする際は、可能な限り真正面を避ける
- ☐ 症状がなくてもマスクを着用
- ☐ 家に帰ったらまず手や顔を洗う。できるだけすぐに着替える
- ☐ 手洗いは30秒程度かけて石鹸で丁寧に洗う



移動に関する感染対策

- ☐ 感染が流行している地域からの移動、感染が流行している地域への移動は控える
- ☐ 帰省や旅行は控えめに。出張はやむを得ない場合に
- ☐ 発症したときのため、誰とどこで会ったかをメモにする

2. 日常生活を営む上での基本的生活様式



- ☐ まめに手洗い・手指消毒
- ☐ 咳エチケットの徹底
- ☐ こまめに換気
- ☐ 身体的距離の確保
- ☐ 「3密」の回避（密集・密接・密閉）
- ☐ 毎朝の体温測定、健康チェック。発熱又は風邪症状がある場合は
ムリせず自宅で療養

3. 日常生活の各場面別の生活様式

買い物

- ☐ 通販の利用
- ☐ 一人または少人数で空いた時間に
- ☐ 電子決済の利用
- ☐ 計画をたてて素早く済ます
- ☐ サンプルなど展示品への接触は控えめに
- ☐ レジに並ぶときは、前後にスペース

娯楽、スポーツ等

- ☐ 公園は空いた時間、場所を選ぶ
- ☐ 筋トレやヨガは自宅で動画を活用
- ☐ ジョギングは少人数で
- ☐ すれ違う時は距離をとるマナー
- ☐ 予約制を利用してゆったりと

公共交通機関の利用

- ☐ 会話は控えめに
- ☐ 混んでいる時間帯は避けて
- ☐ 徒歩や自転車の利用も併用する

食事

- ☐ 持ち帰りや出前、デリバリーも
- ☐ 屋外空間で気持ちよく
- ☐ 大皿は避けて、料理は個々に
- ☐ 対面ではなく、横並びで座ろう
- ☐ 食事中的おしゃべりは控えめに
- ☐ お酌、グラスやお猪口の回し飲みは避けて

冠婚葬祭などの親族行事

- ☐ 多人数での会食は避けて
- ☐ 発熱や風邪の症状がある場合は参加しない

*** 感染が疑われる場合は、まず保健所に相談しましょう！**

T E L 076-234-5106 (24時間対応)