

プラス1

# コロナやインフルエンザに 負けないための3要素

## 食事

夜遅くまで飲んだり、  
朝食を抜いてしまいがち

1日3食、主食+主菜+副菜  
のそろった食事を食べよう



## 睡眠

夜ふかしやお昼寝で睡眠  
リズムが乱れがち

寝る直前のスマホやテレビを  
控え、毎日決まった時間に起  
きよう



## 運動

外が寒いので、家に  
こもってゴロゴロしがち

20~30分の散歩、スト  
レッチで体温を上げよう



## 笑顔



日照時間が短い冬は、なんとなく  
気分が落ち込みがち

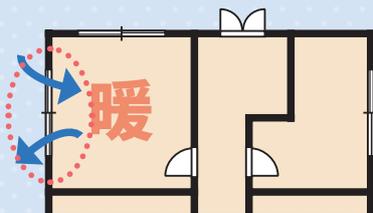


好きなことをして、ストレス  
をためないようにしよう

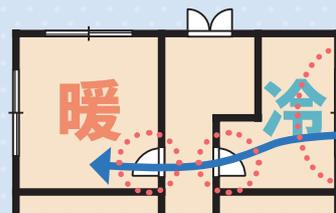


## 換気のポイント

寒い冬には換気をおろそかにしがちですが、換気はウイルス対策としても重要です。冬こそしっかり換気をしましょう。



一方の窓を少しだけ開けて常  
時換気をする。



人がいない部屋の窓を開けて、  
廊下経由で換気をする。

換気する窓の近くに  
暖房器具を置くのも  
効果的です。

