

## 🌻 マスク・手洗いのほかに

### 私たちができること🌻

～普段の生活を  
振り返ってみましょう～

#### ① 良質な睡眠

- ・テレビやスマホ画面のブルーライトは脳への過情報となり、疲労の原因となります。
- ・良質な睡眠は脳と身体のリフレッシュとなるため、免疫力もつきます。

#### ② バランスのとれた食事

- ・野菜やキノコ類、乳製品は腸内環境を整えてくれるため、免疫力アップに繋がります。

#### ③ 「心地いい」を感じる時間

- ・『目を閉じてみる』
- 『首もとを温めてみる』
- 『ゆっくりとした深呼吸』など

🏠 心地良さを感じることは脳の疲労回復となります。

リラクスの時間をぜひ、自分の体にプレゼントしてあげてください。

皆さま一人ひとりの生活に寄り添った健康づくりをサポートしていきたいと思えます。

素朴な疑問、お悩みありましたらお気軽にお声かけください。

一緒に考えていきたいと思えます。

潤クリニック



JUN CLINIC

## 🌻 新型コロナウイルスの

### 流行と不安🌻

現在、日本では新型コロナウイルスの感染拡大が注目されています。けれども、実際は不安だけが我々に伝染し、本当の対処が具体的にありません。

それにより、マスクの買い占め・在庫不足という状況のみ話題となり、我々の生活を脅かしています。



私たちは、どのように

対応するのがよいのでしょうか。



## 🌻 まずは敵を知ること！🌻

### ～新型コロナウイルスの特徴～

**原因ウイルス：**2019 年型コロナウイルス  
2019-nCoV

**流行地域：**中国湖北省武漢から世界に拡大中

**感染経路：**咳などの飛沫、接触感染

**潜伏期間：**1-14 日と推定されている

**症状：**発熱、呼吸苦、咳、だるさなど

**経過：**

- ・普通の風邪なら 2.3 日で治るものが、新型コロナウイルスは長引くことが特徴。
  - ・風邪症状が 1 週間ほど続き、軽快していくパターンが多い。
- そのため、すべての人が重症化の経過を辿るわけではない。

## 🌻 感染予防・対処法は？🌻

●飛沫感染であることから、マスクの着用や手洗いは予防の基盤になります。

●消毒アルコールが手に入らない場合、外出して帰宅後・トイレを出た後・食事前など、こまめな手洗い・タイミングの工夫をする。

●手を拭くタオルやハンカチは洗濯をする。

●爪を短く切る など



これらは、普段の風邪対策にも通用します。  
不安に翻弄されず、一人ひとりが今できることに手を出していくことが感染予防となります。

