

新型コロナ
ウイルス
対策特集

健康づくりをして コロナを予防しよう



外出が減り、家で過ごす時間が増えた生活。
食欲が湧かない、体が重い、気分がスッキリしない…そんな体と心の変化はありませんか？
規則正しい生活で、健康的な体を取り戻しましょう。

食事×運動×休養＝健康なからだ作り

■食事

量より質を意識しよう！

普段の食事でたんぱく質と野菜を意識して食べましょう。

主食・主菜・副菜をそろえるとバランスよく栄養を取ることができます。



■運動

生活の中で体を動かして体力維持とリラックス効果◎

●家事をしながら体力づくり（ゴミ出し、床そらし、洗濯など）。

●エレベーターは使わず階段を使おう（密室を避ける効果も）。

- 1日1回のラジオ体操なども効果的。

日々の生活の中で
消費エネルギーUP!
お家も体もピッカピカ☆



■休養

しっかり休んで気持ちリラックス。

●十分な睡眠は体と脳の栄養のもと。

●空を見上げてゆっくり深呼吸。気持ちも元気な気持ちになりますよ。



■笑顔

●笑うことでも、元気な

●体に大事なこと。

●つくり笑いでもスト

レス軽減。



みんなができる、
日ごろの健康づくり
[那覇市ウェブサイト]



よい睡眠を得るための3か条

- 1 生活習慣を整える
バランスの良い食事、運動、生活リズムを整えることを心がけましょう。
- 2 リラックススタイルをつくる
食後の歯みがきで、お口の中の細菌を減らし、誤嚥性肺炎やウイルス性疾患を予防！
- 3 心地よい睡眠環境つくり
寝具やパジャマ、室内の気温など、心地よい睡眠環境をつくりましょう。

お口の中を清潔にして感染予防！
食後の歯みがきで、お口の中の細菌を減らし、誤嚥性肺炎やウイルス性疾患を予防！

寝る前のお手入れは遅くとも2時間前に済ませ、寝るまでのリラックスできる時間を過ごしましょう。

寝る前の飲食は遅くても2時間前に済ませ、

コーヒー・緑茶など力

フェインが含まれる飲食は避けましょう。

脳を活性化させるブルーライト（スマートフォン）を避ける、間接照明に

切り替えるなど段階的に照明を落とす、眠りのためのBGMやアプリの活用も効果的です。

入浴は、体温を一時的に上げ、入眠しやすくなります。就寝の1時間半～3時間前の入浴がおすすめです。

精神保健福祉相談窓口（保健所地域保健課）

月～金曜（祝日を除く）
9時～11時30分、13時～16時30分

「こここの健康」について
相談してみませんか？

不眠や気分の落ち込み、神経過敏、お酒の問題など、気になることがあります。

お気軽にご相談ください。

精神保健福祉相談窓口（保健所地域保健課）

月～金曜（祝日を除く）
9時～11時30分、13時～16時30分

</