



# あなたのウイルス防御力はどれくらい？



## 家で



- ① 朝ごはんを食べている (a. 毎日 b. ときどき c. 食べていない)
- ② 肉・魚・野菜など栄養バランスを意識している (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- ③ 夜は早めに寝て、ぐっすり眠っている (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- ④ 外から帰ったら石けんで手を洗っている (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- ⑤ トイレの後も石けんで手を洗っている (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- ⑥ お風呂でゆっくり湯船につかっている (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- ⑦ こまめに換気している (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- ⑧ 部屋を加湿している (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- ⑨ ストレスがたまってもし上手に解消している (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- ⑩ 体調が悪いときは外出していない (a. していない b. ときどきする c. している)

採点してみよう！

a…5点 b…3点 c…0点

合計点

/100点



## 外で



- ① 体を冷やさないようにしている (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- ② 適度に運動している (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- ③ ドアノブやつり革などを触った手で目・口・鼻を触っていない (a. 触っていない b. ときどき触る c. よく触る)
- ④ 食事の前やトイレの後などに、石けんで手を洗っている (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- ⑤ 手指のアルコール消毒をしている (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- ⑥ マスクをつけている (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- ⑦ マスクの表面を触っていない (a. 触っていない b. ときどき触る c. よく触る)
- ⑧ 人混みを避けている (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- ⑨ ソーシャルディスタンスを意識している (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- ⑩ 友だちと食べ物や飲み物をシェアしていない (a. していない b. ときどきする c. よくする)

鉄壁の防御力！

81～100点



素晴らしいです！この調子で、ウイルスに負けない健康な毎日を送ってください。

なかなかの防御力

61～80点



惜しい！あと少しがんばれば、防御力はグーンとアップします。レッツチャレンジ！

スキだらけの防御力

31～60点



もう少しがんばろう！毎日の心がけで、自分の体を守れるということを忘れないで。

よわよわの防御力

0～30点



心配です。体調は悪くありませんか？ウイルスに負けない生活習慣に変えていきましょう。

## 冬休みの誘惑に注意 自分も相手も傷つけないで…！



どれも、罪に問われる可能性があります。「楽しくてつい…」では済まされません。

## ネット依存に注意 ～スマホ・ネット・ゲーム 使い方は大丈夫？～

- こんなことはありませんか？
- 睡眠時間を削ってしまう
  - 注意されてもやめられない
  - 使えないと不安、イライラ



<対策>

- ◎ 使う場所を制限する
- ◎ 使用時間を決めて使う
- ◎ スマホから離れる時間を作る



★定期的な検診、眼鏡の矯正、歯の治療などが済んでいない人は、年度内に計画的に済ませましょう。  
 ★冬休みの生活が3学期スタートの体調や免疫力を左右します。生活リズムを崩さないよう心がけましょう！  
 新年、元気な皆さんに会えるのをたのしみにしています！