



## 咳エチケット 睡眠について 禁煙コラム 健康レシピ

世界各国で猛威をふるう新型コロナウイルス。日本でも感染者が日に日に増えています。私たちにできる感染拡大防止のための取り組みのひとつとして、咳エチケットについてご紹介いたします。

### 咳エチケットとは

インフルエンザをはじめとして、咳やくしゃみの飛沫により感染する感染症は数多くあります。「咳エチケット」は、これらの感染症を他人に感染させないために、個人が咳・くしゃみをする際に、マスクやティッシュ・ハンカチ、袖を使って、口や鼻をおさえることです。特に電車や職場、学校など人が集まるところで実践することが重要です。

### 3つの正しい咳エチケット

1. マスクを着用する。



2. ティッシュ・ハンカチなどで口や鼻を覆う。



3. 上着の内側や袖（そで）で覆う。



マスクをつけるときは取扱説明書をよく読み、正しくつけましょう。鼻からあごまでを覆い、隙間がないようにつけましょう。

口と鼻を覆ったティッシュは、すぐにゴミ箱に捨てましょう。

※ また、手を洗うことでも病原体が広がらないようにすることができます。

### 悪い事例

咳やくしゃみを手でおさえる



咳やくしゃみを手でおさえると、その手で触ったドアノブなど周囲のものにウイルスが付着します。ドアノブなどを介して他の人に病気をうつす可能性があります。

何もせずに咳やくしゃみをする



咳やくしゃみをするとき、しぶきが2mほど飛びます。しぶきには病原体が含まれている可能性があり、他の人に病気をうつす可能性があります。

厚生労働省ホームページより

新型コロナウイルスに感染した方の咳やくしゃみ、しゃべっているときの唾液（つば）に含まれるウイルスがあなたの顔にかかった場合、目の粘膜（結膜）からウイルスが体の中に入る（ウイルスに感染する）可能性があります。また、ウイルスが付いたテーブルや椅子、パソコンのキーボードなどをあなたがさわって、そのまま手で目をこすったりさわったりした場合にもウイルスに感染する可能性があります。

## 睡眠について

寝つけない、朝早く目が覚めてしまう、よく寝たのに日中に眠気がでてしまうなどの睡眠トラブルを抱えていませんか？

睡眠の質や量に問題があると体の疲れは十分にとれず、免疫力の低下にもつながります。避けたいのは、就寝直前にスマートフォンやパソコン画面を見ること、寝酒をすることなどです。

夜更かしを助長するばかりではなく、睡眠の質が低下し不眠のもとになります。

一方、不規則な生活、ストレスなどで体内リズムが崩れると、太りやすくなったり、血糖や血圧などの異常が起こりやすくなることがわかっています。

質のよい睡眠をとるには、まず体内リズムを整えることが大切です。

睡眠の質を高める3つのポイントを紹介します。

1. 朝、十分な太陽を浴びる
2. 食事を規則正しくとる
3. 日中、しっかり活動する



これらにより、睡眠時に分泌されるホルモンであるメラトニンが夜間に十分放出され、質の高い睡眠が促されます。

朝



昼



夜



- 毎日、同じ時刻に起床
- 朝の光で体内時計をリセット
- 朝食で脳のエネルギーを補給

- 午後3時前、20～30分の昼寝で作業効率をアップ（昼休みを活用する）

- 入浴は、ぬるめの湯で体をあたためてリラックス
- 眠くなってから寝床につく

## 禁煙コラム 24話

2018年7月、健康増進法の一部を改正する法律が成立しました。

このことで、望まない受動喫煙を防止するための取り組みは、マナーからルールへと変わります。

2020年4月1日より、改正された健康増進法が全面施行されます。

この機会に是非禁煙してみませんか。



多くの施設において  
屋内が原則禁煙に



20歳未満の方は  
喫煙エリアへ立入禁止に



屋内での喫煙には  
喫煙室の設置が必要に



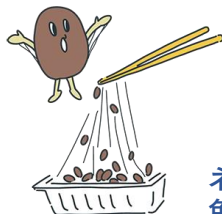
喫煙室には  
標識掲示が義務付けに

### 健康レシピ

### 長いもと納豆のもっちもっち！お焼き

材料（3～4人分）

長いも 200g 納豆1パック  
ニラ7～8本 長ネギ1/2本  
片栗粉 大さじ1 塩少々



ネバネバ食材で  
免疫力アップ

クックパッド  
byうららまる



### 作り方

- 1、ニラと長ネギは適当に刻む。長いもはすりおろす。
- 2、塩以外の材料を全て混ぜ合わせる。
- 3、フライパンに油(分量外)を熱し、スプーンでたねを落とし、中火で片面ずつ焼く。
- 4、こんがり焼いたら完成☆
- 5、塩を振ってどうぞ～

### コツ・ポイント

納豆は大粒がオススメ！野菜は残り物でOK  
野菜の水分が多い場合は片栗粉を増やして調整してください。  
油は大さじ2程度、気持ち多めで焼くとこんがり焼けます。