

早寝早起き朝ごはん便り

発行：令和2年4月
日高町教育委員会
(社会教育課)
電話：01456-2-2451

新型コロナウイルス感染症に負けるな！

新型コロナウイルス感染症の感染が拡大し、北海道内でも多くの方が感染されています。
感染の割合は低いですが、10歳未満、10代の方も感染されています。

【北海道】	10歳未満	9名	10代	2名	※R2.4.19現在
【全国】	10歳未満	158名	10代	244名	※



新型コロナウイルス感染症の予防として、免疫力がとても大切となります。
免疫力は、十分な睡眠、食事（腸内環境を整える）、体温を上げる運動（軽い運動）
で維持・向上が可能です。※子どもに限らず、大人の方も
「早寝早起き朝ごはん」でウイルスを寄せつけないように、免疫力を高めましょう！

すいみん 睡眠

- 【小学生】10時間睡眠を心がけましょう！
例) 午後8時に寝て、午前6時に起きる。
- 【中学生】9時間睡眠を心がけましょう！
例) 午後9時に寝て、午前6時に起きる。



しょくじ 食事

- 腸内環境を整えるのに効果のある発酵食品や食物繊維をとりましょう！※免疫細胞の7割が腸内にあります。
- バランスの良い食事を心がけましょう！



うんどう 運動

- 家の中でも体操やストレッチなど簡単な運動をしましょう。
- 親子で公園に出かけて、軽い運動をしましょう。※密接・密集には気を付けて
- 家のお手伝いも運動になるので、積極的にしましょう。
※体温が上がると免疫力が高まります。簡単な筋トレもオススメです。



これも大事
(ゲームよりお笑い番組がいい!?)

えがお 笑顔

笑いでNK細胞が増え、免疫力が向上します。

※NK細胞：ナチュラルキラー細胞。生まれながらに備えている体の防衛機能として働く細胞です。

帰宅後のうがい・手洗いも忘れずに！

裏面に「日高町電子メディア使用ルール」がありますので、ご家庭のルールづくりに活用してください。