



健康第一

季節の変わり目は体調の変化に注意！

三寒四温というけれど、寒暖差が体にこたえます。コロナの影響で普通の生活ができなく、外出もしばらくは控えないといけません。なんとなくだるくて、やる気がわいてこない…という方も多いかと思えます。せつかくの春ですが、春を満喫とはいきませんが、コロナが落ち着いた時に大切な仲間とまた元気に集まれるように健康維持する事を考えましょう。そこでこの時期に気を付けたい、心も体も健康でいる為のおすすめをお伝え致します。

心と体を健康維持する為の基本3点！

①栄養バランスのとれた食事

食事は一品で済ませるよりも、「主食・副菜・主菜」を組み合わせるよう意識してください。不規則な食生活、偏った食事内容は脳内の栄養不足を招きます。

ストレスに負けない食生活には、ビタミンCは、ストレスへの対処によって消耗する副腎皮質ホルモンの合成をサポートします。ビタミンCはキャベツやトマト、グレープフルーツなどに多く含まれています。豚肉や卵、牛乳、玄米などに含まれるビタミンB1は情緒の安定化に有効です。牛乳や卵は神経伝達物質が豊富です、不眠症やうつ症状改善に良いでしょう。

②会話をストレスを解消しよう

今はなかなか仕事先でも、家族や友人などともコミュニケーションの機会をとる事が難しいですが、電話でも悩みを話すことでストレス解消になります。誰かと繋がる事で安心したりリラックスしたり笑顔の時間を増やす事に繋げていきたいものです。

③質の良い睡眠のとり方

睡眠は疲労回復や健康維持に重要な役割を果たします。睡眠の質を上げる為に、「起床・就寝の生活リズムを整える」、「夕食は寝る2時間前まで、入浴は1時間前までに済ませる」「寝る前にテレビやパソコンを見ない」など生活習慣を身に付けよう。

お家で出来る事を先ずは、1つ1つ規則正しく行ってみませんか！

POINT

体を動かす事は健康維持、ストレス解消法の1つです。ウォーキングやサイクリングなどの有酸素運動でも、感情をコントロールする神経伝達物質「セロトニン」の分泌が促されます。1キロ体重が減ると3キロのお米を体からおろすのと同じ負担が減るのです！健康の為に規則正しい生活をして、日々の生活を見なおしてみませんか？

新型コロナウイルス感染症

新型コロナウイルスに感染しないようにする、感染させない！

※対面で人と人との距離が近い接触(互いに手を伸ばしたら届く距離でおおよそ2mとされています)が、一定時間以上、多くの人々との間で交わされる環境は、感染しやすいのです。手洗い、咳エチケットを徹底しましょう！

相談する目安

①風邪の症状や37.5℃以上の発熱が4日以上続いている方
(解熱剤を飲み続けなければならない方も同様です)

②強いだるさ(倦怠感)や息苦しさ(呼吸困難)がある方

高齢者、糖尿病、心不全、呼吸器疾患(COPD等)の基礎疾患がある方や透析を受けている方、免疫抑制剤や抗がん剤等を用いている方は重症化しやすいです。この状態が2日程度続いたら、帰国者・接触者相談センターに相談しましょう！

※ 埼玉県新型コロナウイルス感染症県民サポートセンター
0570-783-770(24時間受付)

北本建設からお知らせ

北本建設は建物の事ならいつでも助けに伺います！ご連絡下さい！



屋根葺き替え

雨樋

外壁コーキング

当社もコロナウイルス対策を徹底し、建物を守ります。

〒364-0003 北本市古市場三丁目131番地
北本建設株式会社 ☎ 048-591-1234

担当者 太田まで

※耳寄り情報を求めています。
喜んでお伺いいたします。