

お口の中を清潔に保つことは、感染症の予防においても重要であることがわかっています。コロナ禍での歯みがきのポイントとその前後の感染対策について、御紹介します。



コロナ禍での歯みがきのポイント

1

歯みがき粉や口を拭くタオルは、できる限り一人ひとりのものを用意しましょう。

感染を防ぐために、一緒に使うことを避けるのが望ましいです。



4

飛んでしまった飛沫は、アルコールを含むウエットティッシュで鏡やシンク周りを拭いておけば、次の人も安心して使用できます。



2

歯みがきは口を閉じたまま行い、周りに飛沫が飛ばないように気を付けましょう。

口を開けてみがくときは、手で覆うようにしましょう。



5

歯ブラシはよく洗い、しっかり乾燥させていつも清潔に。他の人が使う歯ブラシやコップなどと接触しないようにして保管しましょう。



3

口を閉じてみがくので、大きい歯ブラシは使いにくいかもしれません。歯ブラシのヘッドサイズは小さめのものをおすすめです。

職場で
体を動かそう！

Fitネス Biz*コーナー

※Fitネス Bizって？
「職場と私にFitする健康づくり」を合言葉に、職場で体を動かすことを目指す



毎日の歯みがきタイムを
運動時間に♪

歯みがき筋トレ 『つま先立ち』

- ・かかとをゆっくり上げ下げしましょう
(3秒で上げて、3秒で下げるくらいのスピードで)
- ・ふくらはぎの筋肉を意識して
- ・ふらつかないようにバランスよく
(最初は、何かにつかまって、姿勢を安定させて行いましょう)

運動指導協力 四国学院大学 片山 昭彦先生

管理栄養士の
簡単レシピ



一人暮らしの簡単朝ごはん

『水玉トースト』

エネルギー:242kcal たんぱく質:11.0g 脂質:8.1g
炭水化物:34.2g 食塩相当量:1.4g カルシウム:140mg

▼材料(1人分)

- ・食パン 1枚
- ・チーズ 20g
- ・ミニトマト 3~4個

新生活の忙しい朝に!
朝ごはんをしっかり食べよう
トーストに野菜、チーズを
プラスしてバランスアップ

▼作り方

- ① ミニトマトは、輪切りにする。
- ② 食パンにチーズ、①をトッピングし、オーブントースターで焼き色がつくまで焼く。

令和4年4月19日

せいさん食育情報

第1号

◎トライ！健康づくり事業を実施しました ～事業所における健康づくり実態調査～



西讃保健福祉事務所

トライ！健康づくり事業を実施しました ～事業所における健康づくり実態調査～

目的：管内の事業所の健康づくりの実態を把握する

調査時期：令和3年7月

調査対象：観音寺商工会議所の会員	1,049社
観音寺市大豊商工会の会員	400社
三豊市商工会の会員	1,500社
西讃保健福祉事務所健康づくり連絡協議会委員の所属団体	26団体
西讃保健福祉事務所管内給食施設等	85施設
合計	3,060社等

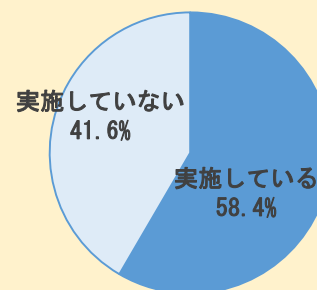
調査項目：健康づくりの取り組み状況等

調査方法：商工会議所等の会員へ機関紙に併せて調査票を送付し、
FAXにて回収

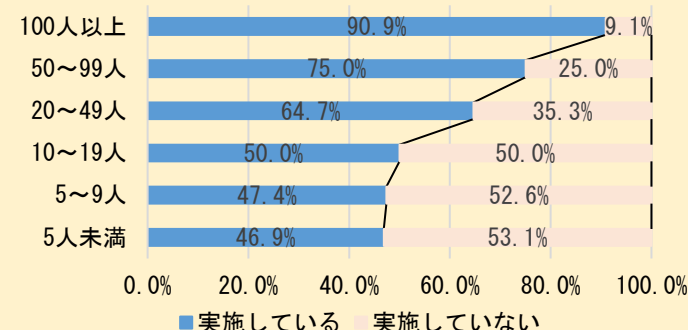
回収率：3.3%（101事業所から回答）



● 健康づくりを実施しているか？

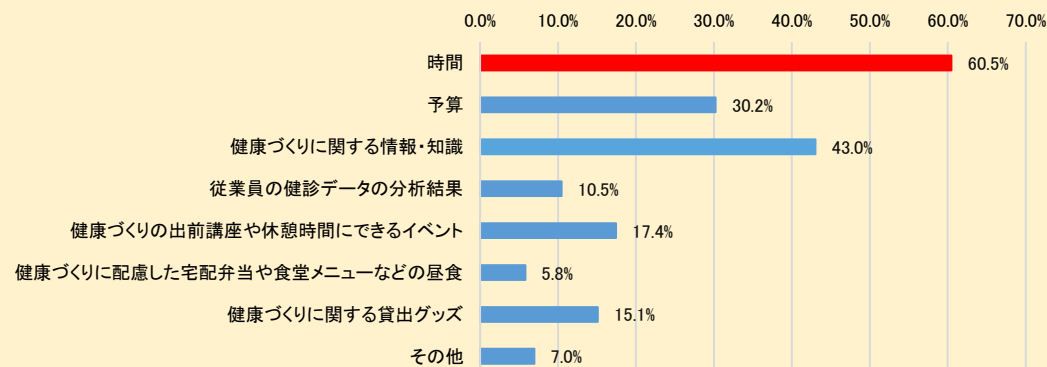


従業員規模別



従業員の数が少ない事業所ほど健康づくりを実施していない状況にありました。

● 健康づくりに取り組むために必要な条件は？



健康づくりに取り組むために必要な条件として多かったのは、時間、健康づくりに関する情報・知識、予算でした。