

新型コロナウイルス感染症に負けない！健康づくり

外出を控えていたことで思い当たることはありませんか？



放っておかず、次のことに気を付けながら、いつも生活を取り戻しましょう。

実践しよう！コロナに負けない健康づくり

意識して体を動かそう！

体操・ストレッチ・散歩・ウォーキング・
家事で体を動かすなど



運動する時は…

感染症予防に気をつけて

- ・限られた人数で
- ・一定の距離を保って

熱中症予防に気をつけて

- ・涼しい時間帯に
- ・水分補給と休憩を心がけて

食生活に気を配ろう！

- * 1日3食きちんと食べよう。
- * バランスのよい食事をとろう。
- * 野菜を食べよう。

こころの健康も忘れずに！

- * 家族や友人など親しい人と、電話などで話をしたり、地域のつながりを大切にしよう。
- * 規則正しい生活をしよう。
- * 楽しく、リラックスできる活動を心がけよう。
- * つらい時は無理をしないで、身近な人や 専門家に相談しよう。

