

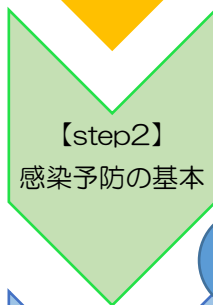
適度に体を動かして健康をキープ！



新型コロナウイルス感染拡大防止のため、外出や運動の機会が減り、健康二次被害が懸念されています。しかし、このような環境でも、栄養・運動・睡眠により免疫力を高める効果が期待できます。毎日の心がけで、ウイルスから身を守り健康な体を作りましょう。



- 体温は平熱である。（37.5℃以上の場合は外出はNG）
- 発熱や咳、喉の痛み等の風邪症状がない。
- だるさ、息苦しさがない。
- においや味がいつもと同じ。



- 運動前後の手洗い
- 咳エチケット、マスクの着用
- 公園の遊具の手すりや共用品には、なるべく触れない。触れたら手洗いまたはアルコール消毒。



×密閉 ×密集 ×密接

三つの密のうち、一つでも該当しないように注意しましょう



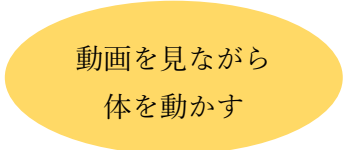
- 人混みを避けて、1人、または家族等限られた人数で行う。
- 1週間単位で1日の平均歩数8000歩以上を目指す。
- 屋外でのジョギングやウォーキングをする場合は、なるべく距離を開ける
※海外の一部の研究にジョギングは10m、ウォーキングは5mあけることを推奨しているものがあります

マスクをしてもいつもの運動・スポーツをすると、運動強度が上がることがありますので、速度を落とすなど調整してください。



～これからの時期は熱中症に注意～
室内でも外でも、こまめな水分補給は忘れず
に。通気性の良い服の着用も意識して。

座りすぎを減らし、できれば 30 分ごとに 3 分、少なくとも 1 時間に 5 分程度は立ち上がって体を動かしましょう。



外出自粛でも プラス 10



おうちで過ごそう～エールなすしおばら編～
に動画やストレッチの方法を掲載しています

お問い合わせ先：那須塩原市健康増進課
黒磯保健センター TEL0287-63-1100
西那須野保健センター TEL0287-38-1356