

：おうちの中でも楽しく健康に！：

新型コロナウイルスの感染を予防するためには、こまめな手洗いが推奨されています。さらに免疫力を高めることも重要です。免疫力は、栄養、運動、休養によって高められます。毎日のちょっとした心掛けで、ウイルスから身を守りましょう！

▶健康課 ☎042-438-4037

免疫力をアップ!!!

栄養

- ▶腸内環境を整えて免疫力アップ!
- ◎発酵食品(ヨーグルト・納豆・甘酒・キムチなど)や食物繊維(野菜・果物・きのこ・海藻など)をとりましょう
- ◎主食・主菜・副菜をそろえたバランスの良い食事を心掛けましょう

運動

- ▶体温を上げて免疫力アップ!
- ◎ウォーキングなどの有酸素運動を行いましょう
- ◎週に3回程度、筋力トレーニングを行いましょう

新型コロナウイルス
予防のために

休養

- ▶良質な睡眠で免疫力アップ!
- ▶笑うことで免疫力アップ!
- ◎入浴で体を温め、ぐっすり眠りましょう
- ◎自宅でできる趣味活動を楽しみましょう

手洗い 咳エチケット

- ◎せっけんを手を洗いましょう(外出先から帰宅時・調理前後・食事前・トイレ後など)
- ◎咳やくしゃみをする際は、マスクやティッシュ、袖を使って口や鼻を押さえましょう

自宅でできる!

おすすめ

筋力トレーニングメニュー

★ゆっくり8秒カウントして行いましょう

★10回で1セット、週3回以上を目標に行いましょう(痛みがある場合は、無理せずできる範囲で行いましょう。)

1. スクワット 下肢の筋力を鍛える運動



ひざはつま先より前に出しすぎないようにしましょう



1~4

5~8

4秒かけて膝を曲げ、4秒かけてゆっくり元に戻す

2. かかと上げ ふくらはぎの筋肉を鍛える運動



ふくらはぎを意識しておこないましょう

1~4

5~8

4秒かけてかかとを上げ、4秒かけてゆっくり元に戻す

3. 肩甲骨よせ・ランジ 肩甲骨周り及下肢の筋力を鍛える運動



ひざの痛い方は足の出す位置を調整しましょう

1~4

5~8

腕は両方の肩甲骨をよせることを意識して引いて戻します。足は片足ずつ、4秒かけて前に出し、4秒かけて戻します。

特に高齢の方

こんな時こそ
フレイル(虚弱状態)を
予防しましょう

▶高齢者支援課 ☎042-420-2812

栄養・お口

- バランス良い食事を!(特に以下2点を多く)
- ・筋肉のもとになるタンパク質(肉・魚・大豆製品)
- ・骨を強くする牛乳・乳製品
- パタカラ体操(早口でパタカラ、パタカラと繰り返す)

人とのつながり

フレイルになる一番初めのきっかけは人とのつながりが減ることといわれています。直接会えない代わりに、電話やメールでお友達と連絡を取り、つながりが途切れないようにしましょう。

運動

ご自分の体調を見ながら、少しずつでもいいので、毎日身体を動かしてください。上記の体操のほか、市HPで「お家でできる運動動画」を配信しています。



↑ YouTube



← QRコード

臨時休業中に活用できる 学習用ウェブサイトのご紹介

ご家庭で活用できる学習用ウェブサイトについて、市HPでもご紹介しています。学校から出ている課題などと併せて自主学習などにご活用ください。
▶教育指導課 ☎042-420-2827

◆経済産業省 新型コロナ感染症による学校休業対策「#学びを止めない未来の教室」

新しい教育を可能にする技術が無償で提供しているウェブサイトです。無償提供期間が設定されているものがあります。無償提供期間をご確認のうえ、ご利用ください。

◆文部科学省 臨時休業期間における学習支援コンテンツポータルサイト(子供の学び応援サイト)

学習支援コンテンツについてのリンク集です。

◆東京ベーシックドリル(東京都教育委員会HP)

小学校1年生から中学校1年生まで漢字や計算などが学べます。

◆NHK for School

各教科の内容について、興味深く学べる動画サイトです。

