

町民のみなさん～ん



日の出町 いきいき健康課

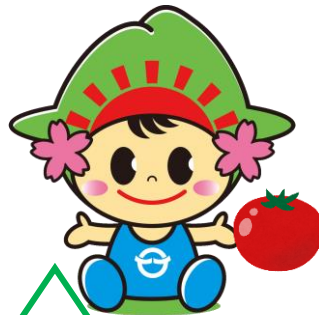
皆さんお元気でしょうか？コロナウィルスを寄せつけない体づくりのための3つのポイントを紹介します！

【運動】

外出の機会が減ること
と、筋力が落ちることが
心配です。

自宅でもできる運動を
続けましょう！

- 散歩(人混みを避ける、少人数で)
- ラジオ体操
- 家事、片付け
- 畑しごと、庭いじり



【食事】

3食きっちり食べ、バランス
の良い食事を心がけましょう！
旬の食材の使用は免疫力を高めます！

ビタミンA：のどや鼻等の粘膜を正
常に保ち、感染症を予防。免疫力を
Upします。

(にんじん、アスパラガス、レバー)

ビタミンC：白血球の働きを強化し
免疫力をUpします。

(菜の花、さやえんどう、いちご)

【睡眠】

十分な睡眠をとり、
規則正しい生活習慣を
心がけましょう！

○家にいても、いつもの就
寝・起床時間で



プラス

十 強いからだをつくる役立ち情報

【口腔ケア】

- はみがき
- よく噛む
- 早口言葉(なまむぎ なまごめ なまたまご)
- パタカラ体操(裏ページに)

【心のリフレッシュ】

- 友だちや家族との電話・手紙・メール
- 困った時に相談できる人を持っておく

