

コロナ禍を健康に過ごすための3つのポイント

1. 運動不足を予防しよう！

外出自粛などにより動かない(生活不活発)状態が続くと、心身の機能が低下してしまいます。歩くことや身の回りのことなど生活動作が行いにくくなったり、疲れやすくなったりし、フレイル(虚弱)が進んでいきます。

フレイルが進むと体の回復力や抵抗力が低下し、疲れやすくなります。フレイルを予防し、健康を維持・増進できるよう、自宅などでも取り組める運動を適度に行いましょう。

なまらん体操もお薦めです



2. 良質な睡眠を十分にとろう！

新型コロナウイルス感染症に負けない免疫力を高めるには十分な時間の睡眠も大切です。

就寝前のスマートフォンの使用、カフェイン飲料、喫煙、飲酒は質の良い睡眠の妨げになるので注意しましょう。



3. バランスの良い食生活をしよう！

主食・主菜・副菜を基本に、いろいろな食品を組み合わせ、バランスの良い食事で健康状態を良好に保つことが大切です。

外出自粛中は、簡単に利用できる加工食品や中食などの利用で食塩や脂肪の摂りすぎにつながることがあります。

栄養成分表示を確認して、自分に合った食品を選びましょう。

「吉川食ナビ1week」をぜひ活用してね



不当な差別や偏見はやめましょう

新型コロナウイルス感染症の拡大に伴い、医療従事者や感染者、その家族に対する差別などの報道がされています。

現在も収束の見えない新型コロナウイルス感染症ですが、差別や偏見は絶対にあってはなりません。新型コロナウイルス感染症は、誰もが感染する可能性があり、私たちが戦う相手は人ではなく、ウイルスそのものです。一人ひとりが思いやりの心を持つことが大切です。根拠のない情報に惑わされず、正しい情報の入手に努め、冷静な行動をしましょう。

思いやりの心を持って

STOP!

コロナ差別

予防接種に関する電話対応やパソコン入力作業に従事する職員を募集します

期間:3月1日(月)から10月31日(日)までの月~金

時間:午前9時~午後5時 ※勤務日数・時間については応相談。

内容:予防接種に関する電話対応やパソコン入力作業

勤務場所:吉川市役所 報酬:時給965円 募集人数:若干名

申し込み:2月15日(月)までに履歴書(写真貼付)を直接または郵送

(342-0055、吉川2-1-13)で健康増進課へ☎048・982・9804、FAX048・981・3881

