



コロナ禍での健康生活

～北部ふれあい保健センターから～

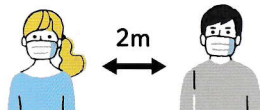


- ①新型コロナウイルス感染症を防ぐには、人との接触を減らすために身体的距離を保つこと、マスクの着用や手洗いの徹底などを、毎日の生活で続けていくことが大切です。
- ②生活の中で不自由さを感じることもありますが、自分の身を守るだけでなく、家族や身近な人の命を守るために、新型コロナウイルスとうまく共存する、「新しい日常生活」を習慣にしましょう。

●新型コロナウイルス感染防止のために「基本を徹底」しましょう (参考)岐阜市「岐阜市版withコロナ」

「人との距離の確保」

- 人との間隔はできるだけ2m(最低1m)空ける
- 遊びにいくなら屋内より屋外を選ぶ
- 会話をする場合は、可能な限り真正面を避ける
- 3つの密(密閉空間・密集場所・密接場面)を避ける



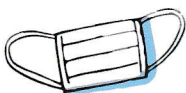
「手洗い」

- 帰宅したときや不特定多数の触れる部分を触った後は必ず手を洗う
- 手洗いは石けんを使い、30秒程度かけて丁寧に洗う



「マスクの着用」

- 外出時、屋内にいるときや会話をするときはマスクを着用する
- 脱水を防ぐため、こまめに水分を補給する



「毎日の体調自己チェック」

- 体温測定はじめ、体調管理を心がけましょう
- 体調不良の場合は、無理をせず、外出・出勤を控えましょう



●「岐阜市いきいき筋トレ体操」の動画を配信しています

外出を控えた生活が長く続き運動不足になりがちです。動かないことで、筋力が低下するだけでなく、体の回復力や抵抗力まで低下し、健康への影響が心配されています。

市では「いきいき筋トレ体操」の動画を市公式YouTubeチャンネルで配信しています。自宅での体力づくりに、ぜひご活用ください。

*北市民健康センターホームページの「健康づくり情報」にも掲載しています。

動画はこちら



●ストレスが溜まりすぎないようにしましょう

悩みやストレスから生じるこころの疲れは、身体面、精神面、行動面の変化となってあらわれます。悩み事は、ひとりで抱え込まないことが大切です。悩んでいる方はもちろん、悩みを打ち明けられた方も、分からないことや迷っていることがございましたら、お気軽にご相談ください。

利用案内

●北市民健康センター ☎232-7681

開所日 ●平日 午前8時45分～午後5時30分

場所 ●岐阜市長良東2-140

*現在、新型コロナウイルス感染症対策業務のため、**北部ふれあい保健センターは不在**です。御用の方は、**北市民健康センター**へご連絡ください。

編集後記

昨年初めから広がった新型コロナウイルスにより、当コミセン運営委員会事業が中止となり、例年と比べ今年度の寄木細工紙面の構成が大きく変わることとなりました。

また、合同発表会やグラウンドゴルフ大会を目指してみえた皆様には、非常に残念なことでありましたが、来年度に向けて練習を積み重ね頑張っていたいだきたいと思っております。

現在、コミセンでは、新型コロナウイルス感染防止対策「新しいコミセンの利用」を設け、利用者の皆様には様々なお願いや制約をさせていただいておりますこと、ご理解とご協力していただきますよう宜しくお願いします。

編集委員 委員長 水野 一 / 委員 永田厚子 小田切郷子 松井弘子 白木洋子 **事務局** 事務局長 桑原正己 / 事務局長補佐 水口俊和 / 事務員 清水千絵