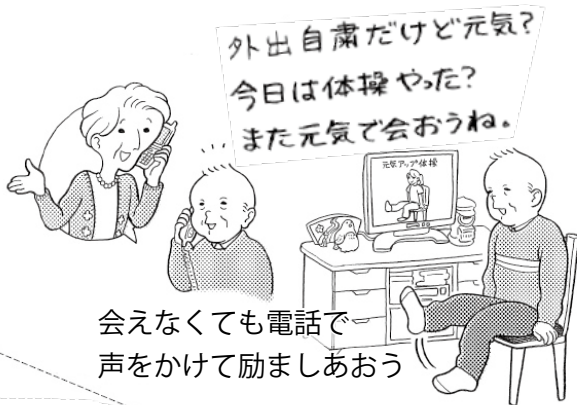


声をかけ合い予防しよう

コロナ禍の健康二次被害

健康増進課・☎224512

健康二次被害とは、コロナ禍の外出自粛により運動や社会参加の機会が減少したことで起こる、筋力の低下、認知機能の低下、高血圧や糖尿病などの持病の悪化、不安やストレスによるこころの不調などのことです。



ひぼう
誹謗中傷をなくそう
#シトラスリボン

大切な人のいのちを守るため
#伝えよう

自分のことにおきかえてみよう



歩いて免疫力を高めよう



健幸マイレージ
スマホ版「足すと」で歩いて
図書券付して～

足すとの詳細はこちら▼



健診や予防接種
持病の治療などは控えることなく
迷うときは電話で相談を



コロナ禍の健康二次被害を予防するために 大切なあの人に #伝えよう

危険です！感染リスクが高まる 新型コロナウイルス感染症予防の **ついうっかり** 場面

健康増進課
☎4512Pick Up!
お知らせ

税

福祉

募集

子育て

健康

働く

講座・教室

イベント

施設

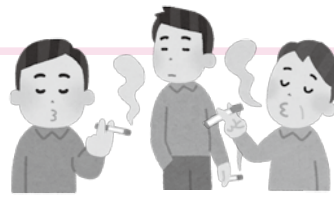
相談



外で知り合いにばったり！ 集まって大声でおしゃべり

親しい人と会うと距離が近くなりついうっかり。屋外でも距離を保ち、大きな声を出さずに飛沫感染を防いでください。

#伝えよう



タバコを近い距離で吸う

休憩時間や屋外の気が緩んだついうっかり。煙を吐く息で飛沫を直接吸い込んでしまいます。

#伝えよう



食事中や食後にマスクを外しおしゃべり

マスクを外したことを忘れてついうっかりそのままおしゃべり。食事で唾液が増えて飛沫が飛んでいます。

#伝えよう

うっかりでは
ないけれど...

「お互い元気だから大丈夫よね。」と マスクを外してのびのび会話

感染力があるのは、発症の2日前から。元気でもいつ感染しているか分かりません。常にマスクを着けてください。

#伝えよう

取り組んでいます 私たちにできること #伝えよう



毛野小学校保健委員会のみなさん

『マスクの正しいつけ方』や『飛沫の飛ぶ距離』など、新型コロナのことをいろいろ調べて、1・2年生にも分かりやすく楽しく学べるように工夫して発表しました。学校保健委員会で発表したところ、地域でも話題となり、公民館に展示してもらえることになりました。(表紙関連記事)

さいこうふれあいスポーツクラブ高齢者元気アップサポーター 遠藤睦代さん(栄町)

日頃、一緒にトレーニングをしている地域の高齢者の方々に、簡単な運動メニューのチラシをお配りし、緊急事態宣言中に家でも運動を続けて欲しいと伝えました。外出自粛で運動不足となりケガがないか心配でした。また皆そろって元気にトレーニングしたいと思っています。



民生委員・児童委員 川島義之さん(瑞穂野町)

新型コロナのリモート学習会に参加して、足利市は家族間感染が多いことを知り、地区内の高齢者とその家族の方へ、チラシで感染予防対策を伝えています。

広報紙やパンフレットを見るだけでは行動に移せない場合もあります。地域の方にとって大切な情報を伝えたいと思います。

