

感染症予防に関する正しい知識を持って、  
体とこころの健康を維持しましょう！

～基礎編～

withコロナ



西京区役所保健福祉センター  
健康長寿推進課

# 新しい生活スタイルでの健康づくり

## 暑さを避けよう

高齢者は熱中症を発症するリスクが高い！

- エアコンを使い，30分に1回数分程度，窓を開けて換気する
- 暑い日や時間帯は，無理をしない

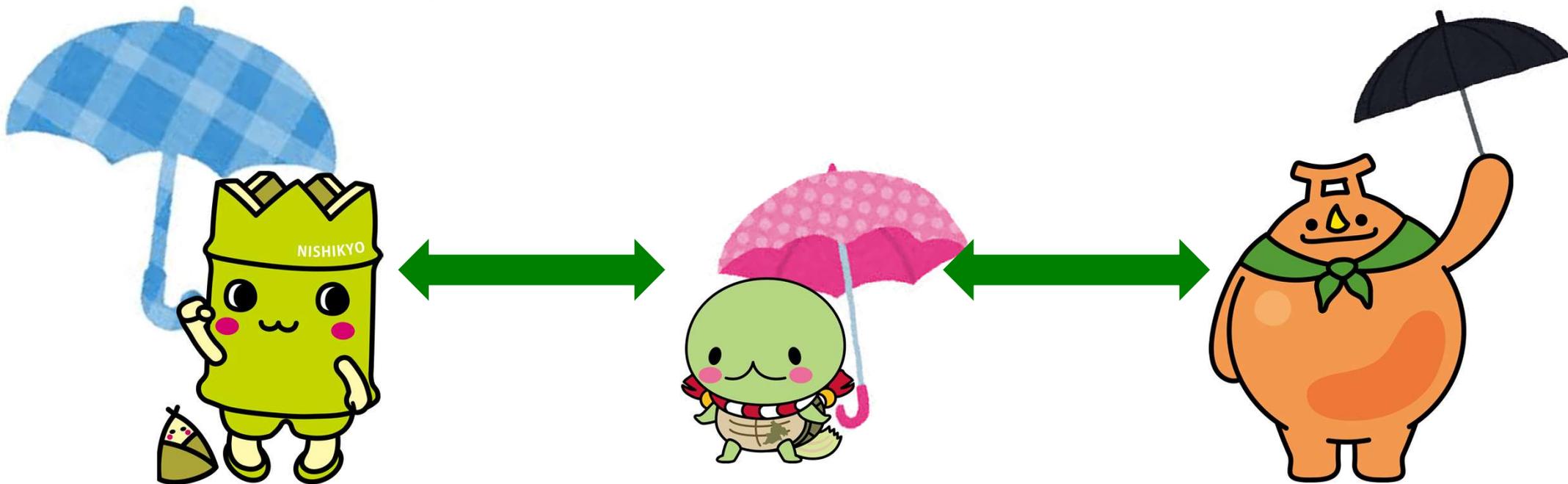


# 新しい生活スタイルでの健康づくり

間隔をあけよう

2 m (最低1m)

例) 日傘は、自然なソーシャルディスタンス



# 新しい生活スタイルでの健康づくり

## マスクの使い方

- 自宅や、屋外で人と十分な距離（2メートル以上）をとれる場合は、マスクをはずす
- マスクをしながら、負荷のかかる作業、運動は避けよう



# 新しい生活スタイルでの健康づくり

## のどが渴く前に水分補給

マスクをしていると、  
のどの渇きに気づきにくいによん



- 1日あたり1.2リットルを目安に
- 大量に汗をかいた時は、塩分も忘れずに
- マイボトルの持参がおすすめ！

# 新しい生活スタイルでの健康づくり

## 暑さに備えた体づくり



- 人混みを避けて，涼しいうちに散歩
- 1日の平均歩数を8000歩以上を目指す
- 週3回程度の筋トレ（スクワットなど）

# 新しい生活スタイルでの健康づくり

## 暑さに備えた体づくり



- 旬の野菜や季節の料理を取り入れて、  
3度の食事を楽しもう♪
- 料理したものは、なるべく早く食べ切り、  
食中毒を予防する

※食事制限のある方は、かかりつけ医にご相談ください

# 新しい生活スタイルでの健康づくり

## 口腔

舌や頬，口唇などの  
筋肉を鍛えるにょん♪

●早口ことばにチャレンジ！

【初級】 生麦 生米 生卵

【中級】 隣の客はよく柿食う客だ

【上級】 赤巻紙 青巻紙 黄巻紙



# 新しい生活スタイルでの健康づくり

## こころ



- 家族や友人とコミュニケーションをとって、互いの様子を確認したり、楽しい時間をもつことが大切です
- 休息・睡眠はしっかりととりましょう

# 新しい生活スタイルでの健康づくり

信頼できる情報を  
正しくキャッチするにょん

- いつもと体調が違うな、と思ったら、ひとりで抱え込まずに、かかりつけ医に相談する
- 定期受診と服薬は続けましょう

