一人ひとりができる新型コロナウイルス感染症対策

新型コロナウイルス感染症のまん延を防止するためには、一人ひとりが感染症予防対策をとることが重要です。ここでは、市民の皆さんに知っていただきたい情報をお届けします。

最新情報は市ホームページで

感染症に関する最新の情報を掲載しています。

- 保健センター ☎89−0610 （FAX）89−5960
- 新型コロナウイルス感染症に関する問合せ
  豊川保健所（一般相談窓口）
  ☎86−3188 （FAX）89−6758

「コロナ疲れ」を予防しましょう

新型コロナウイルス感染症の終息が見えない中、不安やストレスを感じている方も多いと思います。外出自粛などで生活リズムが崩れると体内時計が乱れ、睡眠不足や食欲低下、気分が落ち込むなど心身の不調が表れやすくなります。以前と違う慣れない生活環境の中で体調を維持するために、次のことを心掛けましょう。

1 規則正しい生活を心掛けましょう

- 起きる時間から寝る時間まで、いつもと同じ生活リズムを意識する
- 朝の太陽の光を浴びて、体内時計をリセットする

2 軽い運動やストレッチをしましょう

- 家の周りを散歩したり、積極的に家事をしたりする
- ゆっくり深い呼吸を意識し、ストレッチをする

3 趣味やリラックスできる時間を作りましょう

- 好きなアロマや音楽を楽しむ
- 家族や友人との交流の時間を持つようにする

4 バランスの良い食事で免疫力をアップさせましょう

- 1日3回、規則正しく食事を取る
- 主食（ごはん、パンなど）、主菜（肉、魚など）、副菜（野菜、キノコなど）をそろえる

消費カロリーの目安（15分間、体重60㌔の場合）

風呂掃除	掃き掃除	散歩
		53キロカロリー
		ラジオ体操第1
53キロカロリー	57キロカロリー	60キロカロリー

1日350グラムの野菜を取ろう

健康な生活を維持するために、「野菜を1日350グラム以上食べる」ことが目標とされています。普段の食生活を見直してみましょう。

1食当たりの目安量

加熱野菜
片手1杯

生野菜
両手1杯

「新しい生活様式」での夏の過ごし方

新型コロナウイルスの出現に伴い、感染防止の3つの基本（身体的距離の確保、マスクの着用、手洗い）や、3密（密集、密接、密閉）の回避など、「新しい生活様式」の実践が求められています。外出自粛で体が暑さに慣れていなかったり、マスクの着用で熱が体内にこもりやすくなったりするなど、例年以上に熱中症に対する注意が必要です。

◆ 暑さを避けましょう

換気扇や窓開放（30分に1回数分間程度）によって換気を確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整する。

◆ 適宜マスクを外しましょう

屋外で人と十分な距離（2メートル以上）を確保できる場合には、マスクを外す。マスクを着用している時は、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとった上で、適宜マスクを外して休憩する。

◆ 日頃から健康管理をしましょう

日頃から体温測定や健康チェックを行う。体調が悪いと感じたら無理せず自宅で静養する。

◆ 暑さに備えた体作りをしましょう

朝夕の気温の低い時間帯に、休憩をはさみながら自分のペースで運動を行う。

◆ 従来からの予防行動を徹底しましょう

こまめに水分補給する（1日当たり1.2リットルが目安）。涼しい服装にしたり、大量に汗をかいたら塩分を補給したりするなど、従来からの予防も忘れずに行う。