

戻り始めた日常、終息への願い

6月1日に町内各幼稚園、小・中学校で通常保育・通常授業が再開され、約3か月ぶりに友達と再会し、楽しそくに遊ぶ姿が見受けられました。

また、町内各地で新型コロナウイルス感染症に対応する医療従事者の方々へ感謝の気持ち、そして感染終息の願いを込めた活動も行われました。

5月21日から31日までの期間で福浦橋が青色にライトアップされたほか、6月8日には、瑞巖寺本堂で新型コロナウイルス終息祈願法要が行われました。



瑞巖寺新型コロナウイルス終息祈願法要の様子

福浦橋のブルーライトアップの様子

コロナ禍で健康を保つためのワンポイントアドバイス

安全に運動を行うポイントとは？

新型コロナウイルス感染症防止のため、マスクの着用や「3密（密閉、密集、密接）」を避けるなどの新しい生活様式が求められています。運動やスポーツを行う上でも、このような「新しい生活様式」を取り入れる必要がありますが、熱中症に注意して、無理のない範囲で行いましょう。

【熱中症予防のポイント】

水分補給をしっかりと行いましょう

・休憩は30分に1回以上とる。
・水分補給には、水やスポーツドリンクなどを選ぶ。

服装に注意しましょう

・服装は、軽装で透湿性や通気性のよい素材にする。
・帽子をかぶり、直射日光を防ぐ。

※マスクを着用したまま運動すると、大きな負荷がかかることがありますので、激しい運動にならないよう調整してください。また、息苦しさを感じた時は無理をせず、すぐに外したり休憩をとったりしてください。

新型コロナウイルス感染症流行下における、こころの健康維持の「コツ」
先の見えない中であっても、**日常の生活リズムには気をつけよう**

新型コロナウイルス感染症流行の対策として、外出自粛、ソーシャルディスタンスの確保が必要な状況下で、心の健康を保つためには「体内リズムを整えること」が重要であるとされています。体内時計を整えるために、ぜひ、左記の内容を生活の中に取り入れてみてください。

※新型コロナウイルス感染症（COVID-19）の世界的大流行下における、こころの健康維持のコツ（日本語訳 東京歯科大学 宗未来）参照

 一定時間を屋外で過ごすようにしましょう。（3密を避けられる場所で）	 毎日、同じ時刻に起きましょう。	 自分自身で毎日決まってる日課を設定しましょう。
 毎日、運動をしましょう（できれば同じ時間帯で）。	 在宅での活動（仕事、学習、友人との電話、料理など）は、やる時間を決めましょう。	 外に出られない時も、少なくとも2時間は窓際などで過ごし、日光を浴びましょう。
 日中の昼寝（特に、午後）は避けましょう。昼寝をする場合でも30分以内に抑えましょう。	 テレビ電話や音声電話で人との交流を持ちましょう（LINEなどでもよいです）。	 毎日、同じ時間に食事をしましょう。
<p>● 問合せ先 健康長寿課健康づくり班 （保健福祉センターどんぐり） ☎355-0703</p>	 自分に合った起床と就寝の時間を決め、一貫して睡眠のリズムを保つようにしましょう。	 夜間に明るい光（特にブルーライト）を浴びることは避けましょう。