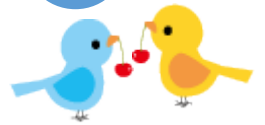


教室や集いの場がお休みの の時にするといいこと



友だちや家族と電話やメールでやりとりする

直接会うのではなく、電話でやメールでやりとりしてみてもはどうでしょうか？
人とつながることで心が元気になります。

家の中で運動する

家の中でできる運動をしましょう！
運動することで、活動量を上げ、体力の低下を防ぎます。

散歩をする

国の情報では「①換気の悪い密閉空間」「②多数が集まる密集場所」「③間近で会話や発生をする密接場面」の3つの条件がそろった場所が集団発生のリスクが高い、とされています。
天気の良い日には日の光を浴びて、散歩することで、免疫力を高めるのも良いですね。

その他、実践している運動や活動はありますか？

今まで教室などで学んだことや体験した体操をご自宅で実践してみましよう。ぜひ「あなた自身」が「今」「何ができるか」考えてみましょう。
様々な取り組みのコツを同封しています。ぜひご一読くださいね。

四国・愛媛 恵み、めぐるまち、まさき。



【参考】奈良県生駒市資料