

ウイルスに負けない 身体を作ろう



ラジオ体操

運動



ウォーキング

人混みを避けて歩く！

家の中では

椅子に座って足挙げや手摺につかまり屈伸運動！



屈伸運動



睡眠



寝る前の入浴や温かい飲み物は
体温が上がりぐっすり眠れます



栄養

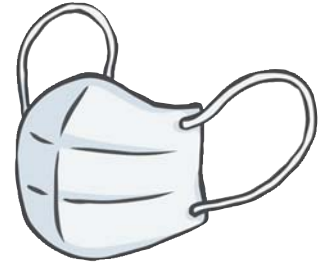


偏りがないバランスがとれた
食事を摂りましょう
発酵食品や食物繊維は
腸内環境を整えます





うつらない うつさないために



- ① 体調変化に注意しましょう
- ② 3蜜を避けマスクは正しくつけましょう
- ③ めったに会わない人とは会わないで。



手洗がだいじ

- ① 物を触る前後
- ② 咳やくしゃみ、鼻をかんだ時
- ③ 食事・トイレの前後

30秒かけて

ゆっくり歌って
♪どんぐりころころ♪が
ちょうどいい。

そして免疫力が向上するように

笑顔
でいましょう

