

# うべ コロナニュース

第2号

発行年月日：  
令和2年4月17日  
発行：  
宇部市保健センター

やまぐちけん  
山口県にも

きんきゅうじたいせんげん  
**緊急事態宣言**が出されました！

ぜんこくしんがたかんせんひろしないかんせんかくにん  
全国で新型コロナウイルスの感染が広がっており、市内でも感染が確認  
されています。こくみんひとりひとりががいしゅつししゅくおこなひとひとせつしゅく  
国民1人1人が外出の自粛を行い、人と人との接触を  
減らすことを強く呼びかけています！

かんせんしやうじやうひと  
コロナウイルスに感染しても症状がない人もいます？



はつねついきぐるしやうじやうかた  
**発熱、せき、息苦しさなどの症状がない方もいます！**

しやうじやうきあいだほかかたかんせん  
症状がないため、気づかない間に他の方へ感染させてしまう  
かのうせい  
可能性があります。

かんせんひろがいしゅつししゅく  
感染を広げないために外出を自粛しましょう！

いりやうきかんつういんしよくりやうせいかつひつじゅひんこうにやうがいしゅつ  
★医療機関への通院、食料などの生活必需品を購入するための外出は  
せいげん  
制限されません

けんがいふようふきやういどうひか  
★県外への不要不急の移動を控えましょう

けんがいふようふきやうきせいらいほうなどひかかんが  
★県外からの不要不急の帰省や来訪等を控え、これらを考えて

かたひかつた  
おられる方へ控えるようにお伝えください

ひとりひとりこころたいせつ  
1人1人の心がけが大切！



けんがいいどうかたとくしゅうかんていどいえす  
★県外から移動された方は、特に2週間程度は家で過ごしましょう

ストップ コロナ「デマ」！

じやうほうかくさんまど  
「デマ情報を拡散しない、惑わされない」

ただじやうほうれいせいこうどうねが  
正しい情報をもとに、冷静な行動をお願いします。



とあうべしほけん  
問い合わせ：宇部市保健センター TEL 31-1777 FAX 35-6533

# 外出の自粛で運動不足が続くとどうなるの？

いえ とじ  
家に閉じこもって、  
運動不足に



めんえきりよく  
**免疫力の  
低下**

きんりよく  
**筋力が  
おちて  
転倒・骨折**

にんち きのう  
**認知機能の  
低下**

じびょう あっか  
**持病の悪化**  
とうにょうびょう こうけつあつ  
糖尿病・高血圧など

**こころの  
病気**

これらが  
けんこうにじひがい  
健康二次被害

## どうやって運動不足を解消したらいいの？

- 人混みを避けて、一人や少ない人数で距離をとって散歩する
- 家の中や庭などでできる運動(ストレッチやラジオ体操など)をする
- 家事への参加(窓ふきなど)

### 親子でできる体操をご紹介します！

一部引用 ©NHK(NHK健康チャンネル)

#### くねくね体操！



あし かたはば ひら  
**足を肩幅に開き、なる  
べく頭を動かさずに、  
腰を左右にくねくねと  
振るように動かします。**

#### 【ポイント】

からだ じ  
体が「くの字」になるように、イメージ。  
あたま こし いち いしき  
頭や腰の位置をしっかりと意識すると  
こうかてき  
効果的です。

#### がにがに体操！



こきざ  
**小刻みにジャンプ  
しながら、左右交互  
に足をあげて、ひざ  
とひじをつける。**

#### 【ポイント】

ちから むり あし あ  
力を入れて無理に足を上げようとしないで、  
からだ はず りよう あし あ  
体の弾みを利用して足を上げる。  
あし あ いち  
あまり足が上がらなければ、ひじの位置を  
さ  
下げて、ゆっくりやってください。

#### 大事なこと ①

こ かぞく き  
お子さんたちは、家族とルールを決  
めて、けがをしないようしてください

#### 大事なこと ②

ふだんうんどう ひと こうれいしゃ  
普段運動をしていない人や、高齢者は  
『がにがに体操』は控えてください