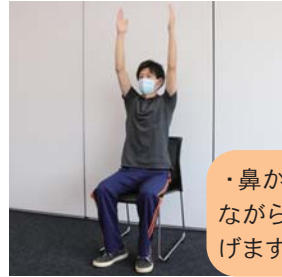


対策 2 自宅でできる運動で体を動かそう!

新型コロナウイルス感染症による自粛生活が続く、運動不足になってはいませんか? 自宅でもできる運動で、体の回復力や抵抗力を活性化させましょう!

① 深呼吸



・鼻から息を吸いながら、両腕を上げます

② 肩とわき腹を伸ばす運動



・右手を上、左手を腰にあてゆっくり左に体を傾けます

③ 椅子からの立ち上がり



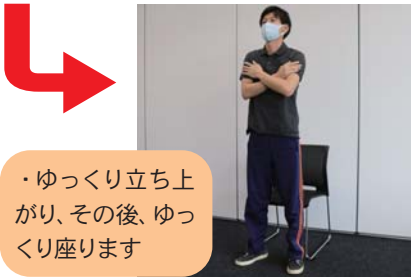
・両足を肩幅程度に開き、足を少し引きまします



・口から息を吐きながら、両腕を下げます



・手を逆にして、ゆっくり右に体を傾けます



・ゆっくり立ち上がり、その後、ゆっくり座ります

対策 3 次亜塩素酸ナトリウム液で消毒しよう!

「ドアノブやテーブルなど身近なもの」

の消毒には、アルコールよりも、0.05%の次亜塩素酸ナトリウム液が有効です。おうちでも簡単に作ることができますが、使い方を間違えたとおぼろげ事故につながる恐れもあります。十分に注意してご使用ください。

- ※「次亜塩素酸水」とは異なります
- ※目や肌には影響があります。手指の消毒には使用しないでください
- ※金属は腐食することがあります

0.05%の次亜塩素酸ナトリウム液の作り方の例



【使用時の注意】

- ※換気をし、家事用手袋を着用してください
- ※ほかの薬品と混ぜないでください
- ※商品パッケージやホームページの説明をご確認ください



「コロナに負けるな!」
「今の私たちにできることを考える」

新 型ウイルス感染症による緊急事態宣言が解除されたとはいえ、まだまだ油断できない状況が続いています。新型コロナウイルス感染症の拡大防止のためには、ひとりひとりの危機意識を持った行動や健康管理がとて重要で、感染しないためにも、今、私たちができることを考えます。

また、香南市では、新型コロナウイルス感染症の影響を受けた方たちに、給付金などの支援を行っております。今月号の広報4〜5ページで、さまざまな支援を紹介しておりますので、ご活用ください。

対策 1 ハンカチで手作りマスクを作ろう!

★縫わない! カンタン! 1・2・3ステップでできるマスクの作り方



ハンカチを半分に折り、さらに半分に折る



三等分の位置に左右からゴムを通す



両端を三等分の位置で折り、片方の端を反対側の端に差し込む



ゴムを耳にかければ完成!!

私はオンライン飲み会!

画面越しだと話しくいかと思いきや、いざ始めてみると楽しい! お酒は自分のペースで飲めるし、帰りを気にする必要もなし。自粛解除されても続けようかな...

私は愛犬の散歩!

一人と一匹での散歩なら、「3密」も気にしなくていいですよ。初めてのルートを歩いてみたい。意外な発見もあり、いつもの散歩以上に楽しむことができました。

緊急調査! 自粛期間 何してた?