

うべコロナニュース

Ube Coronavirus News

発行年月日: 令和2年7月30日

発行: 宇部市

第12号

規則正しく夏休みを過ごそう!

いよいよ夏休みですね! 夏休みはついつい夜ふかしをしたり、長い時間寝ていたりということが起こりやすいです。

新型コロナウイルス感染症に負けないためにも、生活リズムを整えることが大切です。

普段と同じように、早寝早起きをする、3食きちんと食べるなど、規則正しい生活習慣で過ごすようにしましょう。



生活リズムを整える6つのポイント

早起きをしよう

お休みの日も平日と同じ時間に起きましょう。

朝日を浴びよう

乱れた体内時計がリセットされます。

朝ごはんを食べよう

朝食は、一日を元気に過ごすエネルギーになります。

夕食は寝る3時間前

までに食べるのが理想

それ以降の夜食は控えめにしましょう。

寝る環境を整えよう

寝る2時間前には、テレビやスマホをやめてリラックスしましょう。

決まった時間に

ふとんに入ろう

起きる時間から逆算して寝る時間を決めましょう。

けん がい い どう ちゅう い 県外の移動には注意をしましょう

と し ぶ ちゅうしん しん がた かん せん しょう ひと ふ
都市部を中心として、新型コロナウイルス感染症にかかった人が増えてきています。

りょ こう き せい じ き けん がい い どう じゅうぶん ちゅうい
これから、旅行や帰省の時期になりますが、県外への移動には十分に注意しましょう。

けん がい い どう ところ 県外へ移動するときに心がけること

- い どう さき けん し ちょう せん ていきょう じょう ほう かく にん
● 移動先の県や市町村が提供している情報などを確認しましょう。
- かん せん き けん せい たか し せつ り よう ひか
● 感染する危険性の高い施設の利用を控えましょう。
- ちやくよう て あら かん せん よ ほう たい さく てっ てい こう どう
● マスク着用と手洗いなど、感染予防対策を徹底して行動しましょう。



けん がい か ぞく しん き せい ぼ あい 県外から家族や親せきなどが帰省する場合

- はつ ねつ たいちよう わる ぼ あい き せい ひか
● 発熱など体調が悪い場合には、帰省を控えてもらいましょう。
- ちやくよう て あら かん せん よ ほう たい さく てっ てい
● マスク着用や手洗いなど、感染予防対策を徹底してもらいましょう。
- たいちよう わる ぼ あい がいしゆつ ひか
● 体調が悪くなった場合は外出を控えてもらいましょう。

たが おも ところ じん けん い しき お互いを思いやる心と人権意識

しん がた かん せん しょう だれ かん せん か のうせい
新型コロナウイルス感染症は、誰もが感染してしまう可能性があります。

じ ぶん か ぞく かん せん かんが
「もしも自分や家族が感染したら」と考えてみてください。

かん せん ひと か ぞく およ い りょうかん けいしゃ たい さ べつ へん けん かん せん かく だい ぼう
感染した人や家族及び医療関係者などに対する差別や偏見は、感染拡大防
し さまた
止の妨げにつながります。

たが おも ところ じん けん い しき ぜっ たい
お互いを思いやる心と人権意識をもって絶対に
さ べつ
差別はしないようにしましょう。

