

うべコロナニュース

Ube Coronavirus News

発行年月日：令和2年9月30日

発行：宇部市

第18号

しっかりと朝ごはんを食べて、 コロナに負けない体をつくらう！

季節の変わり目は体調を崩しやすくなるため、新型コロナウイルスなどの病気に負けない体をつくることが大切です。体力をつけるため、規則正しい食事、適度な運動、十分な睡眠をとりましょう。朝ごはんを食べることで、元気に過ごすためのスイッチが入ります。少し早めに起きてしっかり食べましょう。

朝ごはんの役割

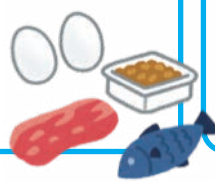
脳のスイッチ

脳へのエネルギー源となり、脳が目覚め、午前中の集中力アップにつながります。



体のスイッチ

朝ごはんを食べることで、眠っている間に下がった体温が上がり、体が目覚めます。



おなかのスイッチ

朝ごはんを食べることで、胃や腸が活動を始め、排便を促します。



ステップアップさせよう！

まずは1品何か食べる

パン、ヨーグルト、バナナなど、1品だけでも朝ごはんをとるリズムをつくりましょう。



プラスもう1品

ごはんと納豆、パンとヨーグルトなど2品食べましょう。



バランスよい朝ごはん

ごはんと納豆とみそ汁、パンと目玉焼きとサラダなど、3品揃え栄養のバランスをよくしましょう。



問い合わせ：宇部市広報広聴課

TEL 34-8123

FAX 22-6063

かん せんしょうたい さく か てい す かた 感染症対策のための家庭ごみの捨て方

か てい だ ところ 家庭ごみを出すときに心がける3つのこと

1. ごみ袋はしっかりしばって出しましょう。
2. ごみ袋の空気を抜いて出しましょう。
3. 「びん・缶」及び「ペットボトル」は、中身を空にして水ですすぎましょう。また、表面についたウイルスは24時間から72時間くらい感染する力を持つと言われているため、1週間程度空けて出すようご協力をお願いします。



ごみステーションで心がける3つのこと

1. マスクや手袋を着用し、直接ごみに触れないようにしましょう。
2. 「月・水・金の燃やせるごみ」及び「プラスチック製容器包装ごみ」については、ごみ袋を開けての分別などは控えましょう。
3. 帰宅後はすぐに、手洗い・うがい、手袋の洗浄や着衣の着替えをしましょう。



しん がた じゃくてん 新型コロナウイルスにも弱点があります!

ノーベル賞を受賞された山中伸弥先生は、新型コロナウイルスにも弱点があり、私たち一人ひとりが自分のできる貢献を続ければ、手強いウイルスであっても、やがては勢いを失うと言われています。

皆さんも、新型コロナウイルスを科学的に正しく学び、相手の立場にたった思いやりの心を持って、差別やいじめのない明るい社会を一緒に作りましょう。

