

うべコロナニュース

Ube Coronavirus News

発行年月日: 令和3年1月15日 発行: 宇部市

第24号

と けん きんきゅう じ たい せん げん はっ しゅつ がつなの か 1都3県に緊急事態宣言が発出されました(1月7日)

がつなの か とう きょうと さいたま けん ち ば けん か な がわ けん きんきゅう じ たい せん げん はっ しゅつ けん が い
1月7日に東京都・埼玉県・千葉県・神奈川県へ緊急事態宣言が発出されました。県外への
ふ よう ふ きゅう い どう とく かん せん かくだい ち いき い どう じしゅく きょうりよく ねが
不要不急の移動、特に感染が拡大している地域への移動の自粛にご協力をお願いします。

し ちょう がつよう か 市長メッセージ(1月8日)

し じん みな さま じ ぎょうしょ など みな さま じ ぶん まわ ひと まも ひ つづ り
市民の皆様、事業所等の皆様におかれましては、自分と周りの人を守るために、引き続きご理
かい きょうりよく ねが
解、ご協力をいただきますようお願いいたします。

○ 緊急事態宣言が発出された地域への移動は、受験などやむを得ない場合を除いて自粛され
ますよう強くお願いします。

○ 緊急事態宣言が発出されていない地域との往来については、移動先の自治体の情報を確認し
て、慎重に判断してください。移動される場合には、万全の感染防止対策を講じてください。

○ 会話の際には、マスクを着用し、大人数・長時間での会食には特に注意するなど、感染防止対
策を徹底してください。

はっ ねつ しょうじょう かた 発熱などの症状がある方へ

い かた かかりつけ医のある方

まずは、かかりつけ医に電話でご相談ください。かかりつけ医での受診が
むずか ば あい い し きんりん じゅしん か のう いるようき かん あんない
難しい場合は、医師から近隣の受診可能な医療機関をご案内します。



い かた そう だん い りよう き かん まよ かた かかりつけ医のない方、相談する医療機関に迷われる方

受診・相談センター(#7700 または 083-902-2510) または、
う べ し ほ けん れんらく
宇部市保健センター(0836-31-1777) までご連絡ください。
きんりん じゅしん か のう いるようき かん あんない
近隣の受診可能な医療機関をご案内します。

問い合わせ: 宇部市広報広聴課 TEL 34-8123 FAX 22-6063

運動不足による健康二次被害を予防しましょう!

新しい年がスタートしましたが、これからもコロナ禍での生活が続きます。大事な成長期に適切な運動やスポーツをしないと、心と体の健康に悪影響を及ぼします。運動不足になっていないか最近の生活を振り返ってみましょう。

親子でチェックしてみましょう

チェックがついた項目に
気をつけて、体をもっと
動かしてみましょう!

- 生活リズムが乱れていませんか。
- 体を動かさずゴロゴロしていませんか。
- 近頃、楽しそうに笑うことが、減っていませんか。
- 1か月で急な体重の増減はありませんか。
- 集中力が続かないことや集中できないことはありませんか。
- 以前より甘えたり、わがままになっていませんか。
- 寝つきが悪くなったり、睡眠時間が短くなっていませんか。



感染をしっかりと予防しながら、体を動かしましょう

ステップ1

一緒に買い物や掃除などを
しましょう



片づけ、草とり、散歩など
自転車でのお出かけも

ステップ2

親子で一緒に遊びましょう



縄跳び、ボール遊び、鬼ごっこ、
テレビや動画サイトなどの
子ども向けの体操も

ステップ3

運動やスポーツで体を動
かしましょう



サッカー、水泳、野球、ダンス
など

※WHO(世界保健機関)は、子どもは毎日60分以上の軽く息がはずむ程度以上の身体活動を行うことを推奨しています。

お子さんが、徐々に運動・スポーツをするときは怪我をする危険性が高まるので、無理せず、少しずつ体を動かすようにしていきましょう。ご家族や大人の方がしっかりと見守ることが大切です。

参考:スポーツ庁