コロナに負けない健康づくりのススメ　～ラジオ体操の夏が来た！～

感染症対策による運動不足の長期化による影響が懸念されています。感染症予防を行いながら、運動する時間を増やすことも大切です。

コロナに負けない健康づくりのために、夏休みからラジオ体操を取り入れてみませんか？続けることで体の変化にも気がつきます。

地域の活動に参加する時や仲間と体操する際は次の点に気をつけましょう。

コロナ禍の運動の注意点

🌼　感染症予防

三つの密（密閉・密集・密接）を避ける　手洗いの徹底など

🌼　熱中症対策

水分補給　　適度な休憩　　屋内での運動

🌼　適度な運動

運動を再開するときは、いつもより軽めから

運動強度や運動量は徐々に増やす