

スポーツセンター



トレーニングルームだよ!

**2月11日(土・祝)はジム、スタジオプログラム、
通常通りです。**

第35回羽村市駅伝大会

日 時：平成29年3月5日(日)雨天決行
開 会 式：午前8時50分(集合8時30分)
スタート：第1レース 午前9時30分
 第2レース 午前10時20分
申 込 み：2月5日(日)午後5時まで

※詳細は羽村市体育協会ホームページまたはポスターを
ご覧ください。



3月5日(日)
同時開催

東京2020
オリンピック・パラリンピック
フラッグツアー

富士見公園において、
「フラッグ歓迎セレモニー」が
行われます。



羽村にフラッグがやって来ます!!
お時間のある方は、セレモニーに参加して一緒に
“東京2020オリンピック・パラリンピック”を
盛り上げましょう♪

シーズン真ただ中！！

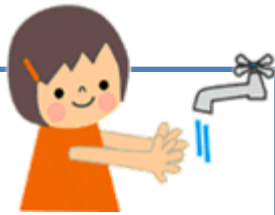
まだまだ気を付けよう

インフルエンザ

手洗い・うがい・マスク“当たり前”を続けて予防しよう

これをやっておけば絶対に大丈夫というものはありませんが手洗いとうがい、マスク着用を毎日欠かさず継続していくことが予防になります。

しっかり洗おう！！



丁寧に手を洗うことでウイルスが減少するので、手の甲、指の間、手首まで15秒以上かけて洗いましょう。

うがいで乾燥を防ごう！！



口腔内が乾燥しているとウイルスが侵入しやすくなるので、うがいをする事で消毒にもなりますが、口を潤すというメリットもあります。

マスクは適切に使おう！！



マスクはなるべく使い捨てを利用すること。顔にフィットしないマスクだと、隙間からウイルスが侵入しやすくなるので、自分にあったサイズを選びましょう。またマスクの外側にはウイルスが付着している可能性があるため、はずす時は外側に触れないように気を付けましょう。

こまめな水分補給も♪

インフルエンザのウイルスは乾燥が大好きです。口の中を乾燥させないためにも、こまめに水分を取りましょう。

参考文献：週刊女性 2017年 1/17・24号

これらの予防法にプラスして、バランスのよい食事と十分な睡眠で免疫力を高めておきましょう。



お問合せ

NPO 法人羽村市体育協会

TEL 042-555-1698

FAX 042-555-1699

E-mail taikyou-m@sage.ocn.ne.jp

