

S&D スポーツアリーナ羽村  
**2月** (スポーツセンター)



トレーニングルームだより



～お知らせ～



2月11日(土・祝)、23日(木・祝)も感染対策をした上で、開館しております。ぜひお越しください。

第41回羽村市駅伝大会の参加者を  
募集しています！

日にち：令和5年3月12日(日)

受付時間：午前8時00分～8時50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(予定)

(新型コロナウイルス感染症感染予防の為、開閉会式・表彰式は行いません)

申込み：令和5年1月17日(火)～2月5日(日)午後5時まで

※詳しくは羽村市体育協会ウェブサイトをご覧ください

HP <http://www.hamura-taikyo.npo-jp.net/>

【お問い合わせ】

NPO 法人羽村体育協会

【TEL】042-555-1698

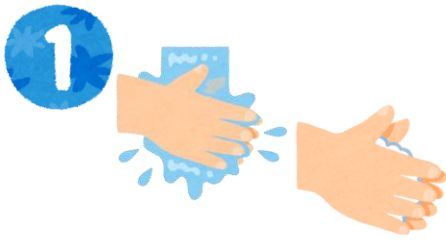
【FAX】042-555-1699

【E-mail】[taikyou-m@sage.ocn.ne.jp](mailto:taikyou-m@sage.ocn.ne.jp)

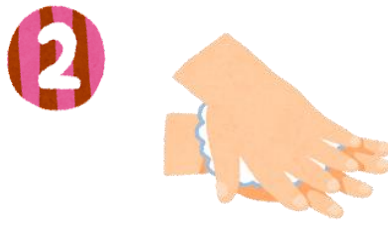


# 体調を管理し、 元気に冬を乗り越えましょう！

この時期は気温が下がり、空気も乾燥して風邪や感染症が流行る季節です。  
風邪や感染症対策には手洗いを行うことが重要です。正しい手洗い方法を再確認しましょう！



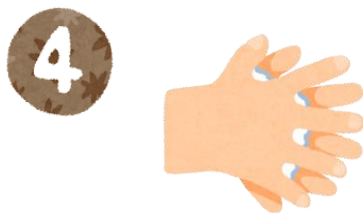
流水で手を濡らし、石けんをつけ、  
手のひらをよくこする



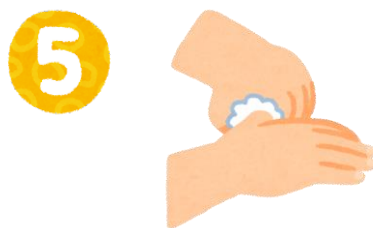
手の甲を伸ばすようにこする



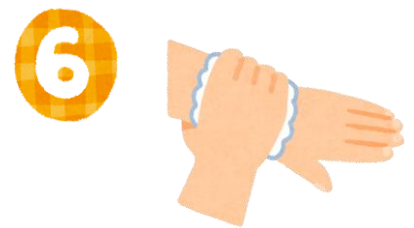
指先、爪の間をこする



指の間をこする



親指と手の平をねじり洗いする



手首も忘れずに洗いましょう



流水で十分に洗い流し、清潔なタオルや  
ペーパータオルでよく拭き取りましょう

①～⑦を **30秒以上**かけてしっかりと洗いましょう！

また、**二度洗い**を行うとさらに効果的です！

参考文献：家族と自分を感染症から守る本



## 身体を温めて、免疫力を高めておきましょう！

適度に運動を行うことで身体が温まり、免疫力が高まります。その結果、風邪や感染症にかかりにくくなります。

少し汗をかく程度の運動（ウォーキングなどの有酸素運動、筋力トレーニングなど）を出来る範囲で行いましょう！

また、免疫力を高めるにはバランスの摂れた食事も大切です！身体を温める肉や生姜、唐辛子などを使った温かい料理を食べて血流を促しましょう！

運動、食事の他にも、ゆっくりとお風呂に入る、十分な睡眠などといった対策も免疫力アップに繋がります！



風邪や感染症を予防するために、体調管理に気を付けましょう！