長与スポーツクラブ会報誌

第 159 号
2020/12/15

発行：ＮＰＯ法人
長与スポーツクラブ

スポーツ庁**健康二次被害予防ガイドライン**を紹介します。

新型コロナウイルス感染症拡大の第３波が私たちの生活に大きな影響を与えています。これまでも、感染拡大により外出を控える方が増加した結果、運動不足やストレスから、心身に悪影響をきたす健康二次被害が懸念されています。

運動・スポーツは心身の健康増進に大きな役割を果たします。運動・スポーツを実施することの効用として、身体面においては生活習慣病等の疾病にかかるリスクの軽減や病状の改善、筋力など体力の維持・向上等が知られており、精神・心理面においてもメンタルヘルスの改善やストレス解消等が挙げられます。

そのような中、スポーツ庁は、ターゲット別として、ガイドラインを作成しています。たいへん参考になる内容です。一部を掲載し、紹介します。

ターゲット１　『お子さんを持つ御家族の方向け』

まずは、以下をチェック！

- □ 生活リズムが乱れていませんか。
- □ 毎日 60 分以上、体を動かしていますか。
- □ 毎日、楽しそうに笑っていますか。
- □ 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。
- □ イライラしたり、怒りっぽくなったりしていませんか。
- □ 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。

次に、体を動かしてみましょう！

Step1
一緒に買い物や掃除などをして体を動かそう！
片付け、草むしり、散歩、自転車なども Good！

Step2
親子で一緒に遊ぼう！
縄跳び、ボール遊び、鬼ごっこなど。テレビや動画サイトで子供向け体操を
一緒に行うのも Good ！

Step3
運動・スポーツをしよう！
サッカー、水泳、野球、ダンスなど。

教室募集状況（12 月時点）	募集中：卓球Ｃ／サッカー／フィットネス教室／親子テニス 募集停止：親子バドミントン／チア・リーディング

特定非営利活動法人総合型ＳＣ長与スポーツクラブ
長与小学校体育館内　ＨＰアドレス　http://www.nagayosc.sakura.ne.jp/NSC
ＴＥＬ／ＦＡＸ　095-865-9511　　メールアドレス nsc@jewel.ocn.ne.jp

事務所開設時間
月・水・金
14:30～16:30

新しい生活様式

まめに手洗い、手指消毒　　咳エチケットの徹底　　こまめに換気
身体的距離の確保　　「３密」の回避（密集・密接・密閉）
毎朝の体温測定、健康チェック

ＱＲコード
HP　LINE