

從有助於孩子的健康生活方面來看，正確的生活習慣是十分重要的。請注意下列的飲食習慣和運動。



運動

活動的場所選擇注意點

- 通風換氣較好的場所
- 避免人群密集的場所

在外面玩耍

用太陽光來更有效地鑄造健康體魄
一回到家務必洗手!

散步



在家裏玩耍

最容易與孩子進行親密接觸

在玩耍的間隙中

不斷的接觸



通過鍛煉孩子幫忙來玩耍

超過2歲的話以玩耍的方式開始的
注意點

- 一直持續看著孩子
- 做的不完美也要多鼓勵孩子

幫忙收拾衛生



♪親子之間一起有意義的度過♪

這裏的主頁上也有做介紹

健全育成のための活動プログラム

検索



可以理解為是對於新型冠狀肺炎感到不安，或在與平時不同的生活習慣上感到壓力越來越大。

如果有擔心的地方，可隨時與我們聯係。

別府市健康教育推進課

飲食



不僅僅是疾病感染的預防，
更是為了形成孩子們所希望的良好飲食習慣，日常生活中請注意以下幾點！

牢牢地通過早餐來提升體溫，增強免疫力！

通過每天吃早餐可以提升體溫，增強免疫力。
有效的暖身來說，推薦米飯和味增湯的飲食組合。
盡可能好好地嚼碎來吃比較好！

主食・主菜・副菜要備齊并且注意平衡飲食♪

《主食》



米飯・麵包・麵類的任意一種

《主菜》



肉・魚・雞蛋・大豆製品

《副菜》



味增湯或者沙拉等

吃零食的時候時間・量・種類才是關鍵

時間：設定好每天15點食用，整理好生活節奏。

量：在不影響基本的每天3頓（早・午・晚）的基礎上。

種類：可以補充能量和維他命・礦物質的食物
推薦飯糰，白薯類，水果，乳製品。



感染預防的基本措施 ①勤洗手 ②人多的場合佩戴口罩
③飲食方面注意合理搭配，營養平衡 ④充分的睡眠。

諮詢窗口

別府市健康教育推進課

☎0977-21-1117