

# 致 广大别府市民

从有助于孩子的健康生活方面来看，正确的生活习惯是十分重要的。请注意下列的饮食习惯和运动



## 运动

### 活动的场所选择注意点

- 通风换气较好的场所
- 避免人群密集的场所

### 在外面玩耍

用太阳光来更有效率的铸造健康体魄  
一回到家务必洗手!



### 在家里玩耍

最容易与孩子进行亲密接触



### 通过锻炼孩子帮忙来玩耍

超过2岁的话以玩耍的方式开始的  
注意点

- 一直持续看着孩子
- 做的不完美也多鼓励孩子



♪亲子之间一起有意义地度过♪

这里的主页上也有做介绍

健全育成のための活動プログラム

検索



可以理解为是对于新型冠状病毒肺炎感到不安，或在与平时不同的生活习惯上感到压力越来越大。

如果您有担心的地方，请随时跟我们联系。

别府市健康教育推进课

## 饮食



不仅仅是疾病感染的预防，更是为了形成孩子们所希望的良好饮食习惯，日常生活中请注意以下几点!

### 牢牢地通过早餐来提升体温，增强免疫力!

通过每天吃早餐可以提升体温，增强免疫力。  
有效率的暖身来说，推荐米饭和味增汤的饮食组合。  
尽可能好好地嚼碎来吃会更好!

### 主食·主菜·副菜要备齐并且注意平衡饮食♪



### 吃零食的时候 时间·量·种类才是关键

时间：设定好每天15点食用，整理好生活节奏。  
量：在不影响基本的每天3顿(朝·午·晚)的基础上!  
种类：可以补充能量和维生素·矿物质的食物  
推荐饭团，白薯类，水果，乳制品。



感染预防的基本措施 ①勤洗手 ②人多的场合佩戴口罩  
③饮食方面注意合理搭配，营养平衡 ④充分的睡眠。

咨询窗口

别府市健康教育推进课

☎0977-21-1117