

## 5～11歳の小児 接種の意義と必要性

ワクチンの効果は感染予防のためというよりは、発症時の重症化予防のためのワクチンという意味合いが大きいことから、重症化することがまれな小児期の新型コロナウイルス感染症においてのワクチン接種の意義は成人・高齢者への接種と同等ではないといえます。一方で、年齢が低い小児であっても、感染してしまった場合の他者への感染リスクの増加、10日以上にもわたる行動制限の必要性和困難などを考慮すると、新型コロナウイルスの感染は、小児の日常的生活や環境を奪うことにもつながり、心身への影響は計り知れません。予防接種の効果や副反応のリスクを本人と保護者が十分理解し、接種の実施を検討してください。（公社）日本小児科医会ホームページより抜粋

## コロナ禍だからこそ、免疫力を高める体づくりを

### ●運動編

外出自粛などで運動不足になりがちです。感染防止対策に配慮しながら、ウォーキングや自宅でできる筋トレなどに取り組み、健康維持に努めましょう。

#### ＼今すぐできる手軽な運動／

#### ①ウォーキング

手軽にできる有酸素運動。風景を見たり自然の音を聞いたりしてリラックスしよう。

#### ②階段や坂道の上下り

坂道は平地を歩くよりも足腰の筋肉に負荷がかかります。筋肉を効率よく刺激しよう。

#### ③ラジオ体操

普段あまり使わない筋肉や関節をバランスよく動かし、柔軟性を高めて筋力低下を予防しよう。

#### ④ストレッチや筋トレ

呼吸を意識する運動は体への負担が少なく、継続することで筋力アップと姿勢の改善につながります。

### ●食事編

自宅で過ごす時間が長くなると、食事の時間が不規則になったりバランスが偏ったりと食生活も乱れ、免疫力の低下や体の不調につながります。バランスよくしっかり食べ、生活リズムを整えましょう。

#### ＼免疫力を高める食事の5カ条／

- ①主食・主菜・副菜をそろえてバランス良く
- ②たんぱく質食品（肉・魚・卵・大豆・乳製品）を食べる
- ③緑黄色野菜・きのこを食べる
- ④発酵食品や食物繊維を取り、腸内環境を整える
- ⑤体を冷やす飲食物は避け、低体温予防

### ウォーキングを楽しもう 活動量計のすすめ

歩数や身体活動の強度を示す「活動量計」を使ったウォーキングを推進しています。日常生活で気軽に取り組める病気予防や健康増進に役立つスタイルも提案します。



市で購入すると  
2,000円

#### ＼POINT／

たくさん歩くと沼田市電子地域通貨 tengoo のポイントに交換できます。

HP



広報ぬまた



### 旬の食材で免疫力アップ 沼田市ずかん

市の農産物を紹介する「沼田市ずかん」は旬の食材を取り上げ、栄養化や豆知識、レシピなどが盛りだくさん。



HP

