

【問合先】 桂川町教育委員会 社会教育課 社会体育係（桂川町総合体育館）  
☎65・5145

## ■安全な運動・スポーツの実施について

社会教育課 社会体育係

緊急事態措置やまん延防止等重点措置の実施中には不要不急の外出自粛が求められる、私たちの生活環境は大きな影響を受けました。

多くのスポーツイベント等についても、延期や中止を余儀なくされ、新しい運動・スポーツの在り方について、現在、模索しているところで、外出自粛が続く、屋内で過ごす時間が長くなると、運動不足により、

体重の増加、生活リズムの乱れ、座位時間が長くなることによる血流の悪化や血栓ができるリスクが上昇します。また、ストレスから心身に悪影響をきたす健康二次被害をもたらすことも危惧され、運動・スポーツを通じた健康づくりや潤いのある豊かな生活づくりが求められます。

身体的及び精神的な健康を維持する上では、運動・スポーツを行うことにより体を動かすことが必要であり、屋外での運動や散歩等が生活の維持に必要なものと示されています。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、身体面においては自己免疫力の向上、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・向上等が知られています。また、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の解消等が挙げられます。

皆様の健康二次被害の拡大を防ぐためにも、感染症対策を実施の上、安全・安心に運動・スポーツを実施していただき、健やかで生きがいのある生活を目指していただきますようお願いいたします。

最後になりましたが、今年の夏も熱中症には十分注意してください。暑い日が続きますが、運動・スポーツをするときは十分な水分補給と休息を心がけていただければと思います。

最後に十分な水分補給と休息を心がけていただければと思います。

最後に十分な水分補給と休息を心がけていただければと思います。



## 飯塚警察署だより

【問合先】 福岡県飯塚警察署 ☎21・0110



### ■「明るい服装や反射材を着用しましょう」

夜間は、ドライバーの視界が限定され、歩行者などの発見が遅れやすくなります。

夕方からの外出時には、明るい色の服装をし、反射材を身に付け、自分の存在を運転者に知らせることで交通事故を防ぎましょう。



### ○ロービームの場合 夜間、ドライバーから歩行者の見える距離

【黒っぽい服装】  
ドライバールの視認性は約30m。  
ドライバールの発見が遅れ非常に危険です。

【明るい服装】  
ドライバールの視認性は約40m。  
明るい服装でも事故の危険があります。

【反射材着用】  
ドライバールの視認性は約60m以上。反射材の着用で安全性が一段と高まります。

