

さあ、歩きましょう!



・・・でも、その前に

1 体調チェック

・・・睡眠は十分ですか？

体調で気になるところはありませんか？（頭痛、腹痛、熱、食欲）

足や膝に違和感はありませんか？

体調が十分でないと感じたら、時間を短くするなどの調節をしたり、思い切って中止にしたりと、無理をしないようにしましょう。

体調管理は十分におこなってください。

2 服装チェック

暑い日のウォーキング

・・・吸湿性、速乾性にすぐれたウェアを選びましょう。

無理に厚着をして汗をかくと、脱水症状や熱中症の原因になります。

帽子、タオルも忘れずに。

寒い日のウォーキング

・・・手袋、マフラー、帽子など、防寒準備を忘れずに。

夜間のウォーキング

・・・交通事故防止のために、明るい色（白系）の服装にしましょう。

反射材などをとりつけるのもよいでしょう。

3 持ち物チェック

飲み物・・・特に暑い日には必ず持っていきましょう。

携帯電話・・・緊急の連絡用に持っていたほうが安心です。

万歩計・・・歩いた距離と消費カロリーなどがチェックできるものもあります。



楽しく安全なウォーキングをするために

1 ストレッチなどの準備運動は必ずおこないましょう。

特に冬場は、寒さで血流が悪くなるので、念入りにおこないましょう。

2 体調にあわせたペースで歩きましょう。

3 交通ルールを守って、事故のないように気をつけましょう。

4 夜間のウォーキングは、必ず複数でおこないましょう。

5 水分補給はこまめにおこないましょう。

6 ウォーキング後はストレッチなどで、使った筋肉をほぐしましょう。

7 ゴミは持ち帰りましょう。

8 夏は涼しい時間帯、冬は暖かい時間帯を選んで歩きましょう。

また、学校の下校時間に合わせて歩いていただくと防犯パトロールにもなるので、ご協力をお願いします。



令和元年10月発行

玉村町 健康福祉課

協力：玉村町歩く会

群馬県佐波郡玉村町大字下新田201

TEL 0270-65-2511 (代) FAX 0270-65-2592

URL：http://www.town.tamamura.lg.jp