

今こそ、みんなを守ろう

新型コロナウイルス感染への不安について、妊娠中でも過度の心配はいりません。現時点で妊娠後期に感染したとしても、重症度は妊娠していない方と変わらないとされています。また、胎児の異常や死産、流産を起こしやすいという報告もありません。（日本産婦人科感染症学会）

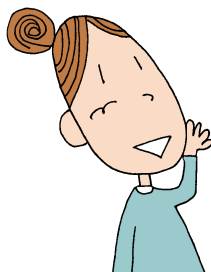
しかし、感染による母体への負担を考慮し、人混みを避け、こまめに手を洗うなど健康管理を徹底しましょう。心身の調子を崩さないために生活の中でもいくつかの工夫があります。入浴は最初に入る。十分な睡眠、バランスの良い食事で栄養を取る。喫煙場所を避ける。そして、適度な運動をし、周りの人と話をしましょう。

心身について不安や心配があるときは自己判断に頼らず、かかりつけ医に相談してください。孤独を感じない社会を目指して、私たち日本予防理学療法学会は妊婦のみなさんを応援します。

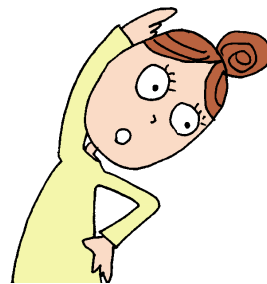
大切な人を守るため



洗おう



伝えよう



運動しよう