

12月9日の学習会の様子です

テーマ：「新型コロナウイルス感染対策について」

コロナ禍で外出を控えたり、毎日新型コロナウイルス感染対策でお疲れの方もいらっしゃると思います。

更にこの時期は、加えて季節性インフルエンザにも要注意です。

しかし、以下の対策をきちんとしていれば恐れる必要はありません。

①冬場は、屋外との温度差を少なくするため室内温度を20度位で設定をし、30分に一度は3分程度の換気をしましょう。

②不織布マスクを正しく着用しましょう。

③正しく手洗いをしましょう。

石鹸かハンドソープ10秒「もみ洗い」後、流水で15秒「すすぐ」。

寒さも厳しくなってきました。たんぱく質を上手に取り入れ免疫力を上げて新型コロナウイルスに負けないようにしましょう。



12月

今年も皆さんの元気な
お顔を拝見する事がで
きました。
来年も笑顔でお会いし
ましょう!