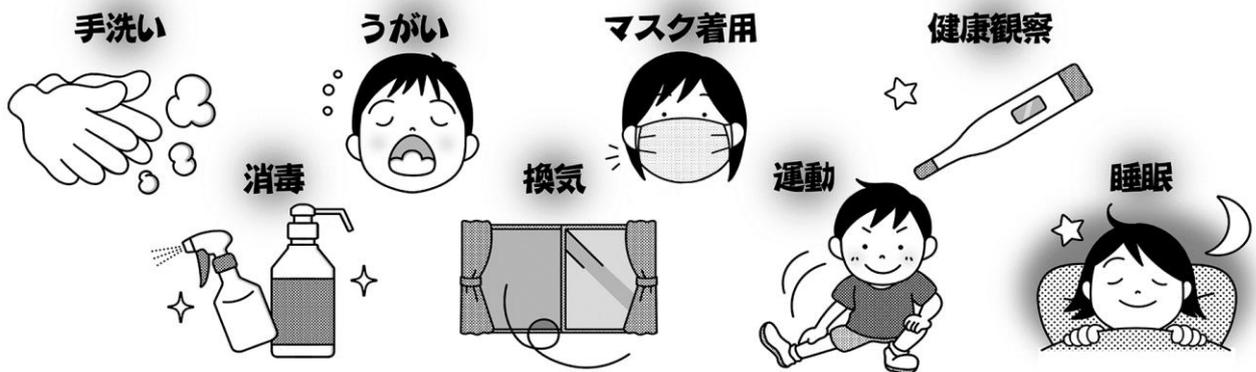




2022年がスタートしました。
みなさんの今年の目標は何ですか？
大きな目標ではなくても、何か自分ができることを1つ目標を決めて取り組めたらいいですね。
新型コロナウイルス感染症のほうは、まだまだ気が抜けない状況が続いています。引き続き感染予防に努めましょう。
今年がみなさんにとって良い1年になりますように！

コロナもインフルもカゼも…予防方法は同じです



基本的な感染症対策を
継続して行うとともに、
生活リズムを整えて、
免疫力を高め、
感染症を予防しましょう！



免疫力を高めるポイント

<p>食事</p> <p>バランス良く、3食きちんととることが大切！</p>	<p>睡眠</p> <p>夜ふかしをせず、心身の疲れをしっかりとうろう。</p>
<p>運動</p> <p>適度に体を動かすことでストレスの解消にも！</p>	<p>笑顔</p> <p>なんと笑うだけで免疫力アップ！いつも笑顔を忘れずに。</p>
<p>体温</p> <p>体温が低いと抵抗力もダウン…。お風呂などで温まろう！</p>	

手洗いはタイミングも大切です!

～石けんでしっかり洗いましょう～



外から帰ってきたとき



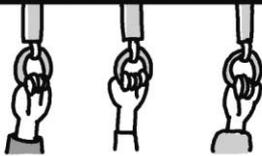
咳やくしゃみをしたり
鼻をかんだとき



調理や食事の前後



外にあるものやみんなが
使うものにさわったとき



トイレの後



掃除やゴミ捨ての後



手洗いは新型コロナウイルス感染症のみならず、かぜ・インフルエンザ・感染性胃腸炎など、多くの感染症の予防に有効です。

ノロウイルスなど、アルコールでは殺菌しにくいウイルスも存在します。アルコール消毒のみに頼るのではなく、石けんを使って適切なタイミングで手洗いをし、感染症の予防に努めましょう。

まちがいはがし・・・下の2つの絵を見比べて、**7つのまちがい**をさがしましょう!

ハンカチやティッシュ
持ってるかな?



ハンカチやティッシュ
持ってるかな?



自分専用の**清潔なハンカチ**を常に持ち歩きましょう!