



乾燥が気になる季節です！

きれいなハンカチで
ふくまでが手洗いです



2020年もあとわずかとなりました。裏面に10月にとったアンケートの結果を載せています。去年と比較しても手洗いの習慣が身につけている人がたくさんいます。水道水も冷たい時期ですが、頑張ってください。

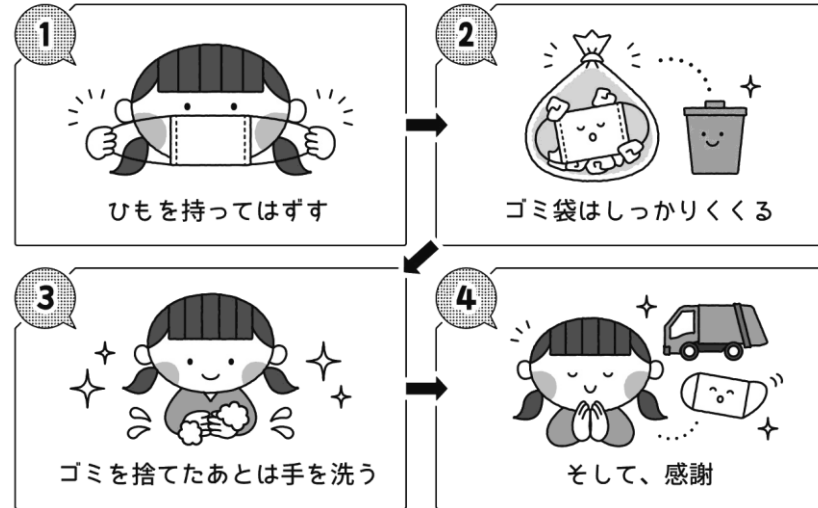
これからコロナ以外にもインフルエンザやノロウイルスと言った感染症がはやる時期になります。手洗いの後は清潔なハンカチやタオルで拭くようにしてくださいね。

手洗いの回数が増えたり、アルコール消毒を頻繁に行うと手が乾燥してガサガサになります。

ハンドクリームやワセリン、塗り薬など自分に合った保湿を行いましょう。

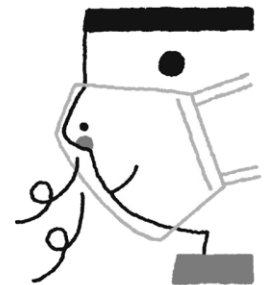


………マスクの捨て方………

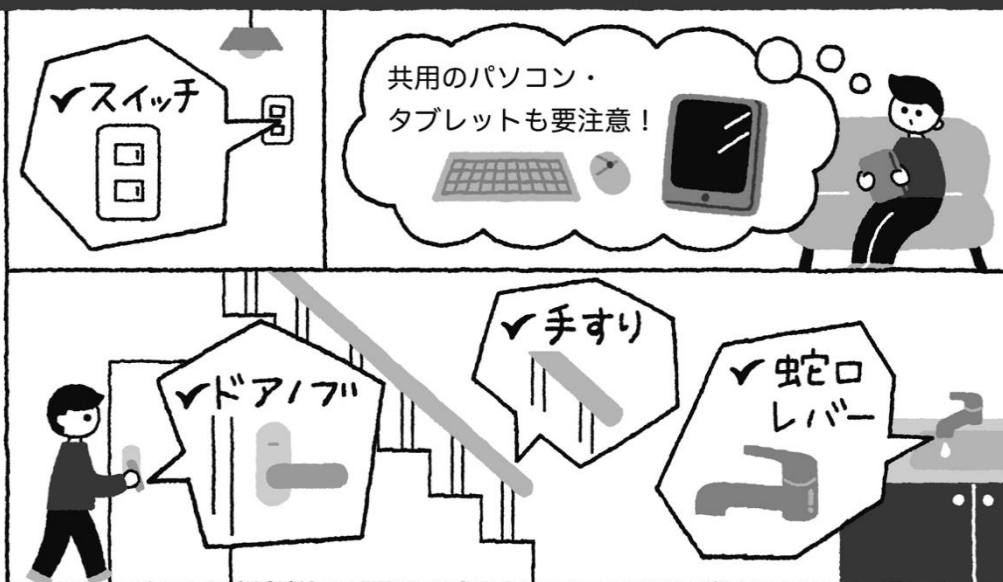
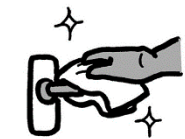


マスクのときも鼻呼吸！

マスクを付けると息苦しくなって、
口呼吸をしていませんか？
口呼吸だと、ほこりやウイルスなどがいっぱい、乾燥した冷たい空気がそのまま体の中に入ってしまいます。しかし鼻呼吸をすると、鼻毛などがフィルターの役割を果たしたり、空気を温めたり加湿してくれたりするので、体への負担が減ります。マスクのときも、鼻呼吸をするように気をつけてみましょう。



感染症対策 ふき掃除・消毒のポイント



寒さ対策、万全ですか？

下着を着よう



汗を吸ってくれて保温の効果があります

上手に重ね着をしよう



空気の層をたくさん作ると熱が逃げにくくなります

3つの首を温めよう



首・手首・足首を温めると効果大！