

2020 年も後わずかとなりました。今年は、今までとは違い制約の多い一年となりましたが、皆さんにとってはどんな一年でしたか？

さて、明日から冬休みが始まります！

感染症予防対策をしっかりと行い、充実した冬休みを過ごしてください。

1月6日(水)に、元氣な皆さんに会えることを楽しみにしています！



冬休みの健康生活

<p>クリスマス・お正月と、 おいしいものが多いけれど 食べすぎ 注意!!</p>	<p>テレビもおもしろいけれど... 夜ふかし 注意!!</p>	<p>お酒・タバコ... すすめられても断ろう</p>	
<p>家事のお手伝いなど... あそんで体を動かそう</p>			

冬休み中の感染予防対策について



★不要不急の外出は自粛しましょう

12月29日(火)まで、「不要不急の外出自粛要請」が出ています。

密になっている場所や換気が悪い場所は、感染リスクが高いため避けましょう。

★こまめに手洗いをしましょう

食事の前には必ず手洗いをしましょう。少なくとも、石けんをつけて20秒はこすりましょう。

手洗いの、5つのタイミング

<p>公共の場所から 帰った時</p>	<p>咳やくしゃみ、 鼻をかんだ時</p>	<p>ご飯を食べる時 前と後!</p>	<p>病気の人 のケアをした時</p>	<p>外にあるものに 触った時</p>
-------------------------	---------------------------	-------------------------	-------------------------	-------------------------

★マスクを着用しましょう(咳エチケット)

どうしても外出しなければならぬ場合は、必ずマスクを着用しましょう。

