



感染症対策へのご協力をお願いします

新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は、「手洗い」や「マスクの着用を含む咳エチケット」です。

①手洗い

正しい手の洗い方

手洗いの前に
・爪は短く切っておきましょう
・時計や指輪を外しておきましょう



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



手の甲をのばすようにこすります。



指先・爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗います。



手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

②咳エチケット

3つの咳エチケット

電車や職場、学校など人が集まるところでやるう



何もせずに咳やくしゃみをする

咳やくしゃみを手でおさえる



マスクを着用する(口・鼻を覆う)

ティッシュ・ハンカチで口・鼻を覆う

袖で口・鼻を覆う

出典：首相官邸ホームページ「感染症対策チラシ」

あとがき

◆依然として新型コロナウイルス感染症の脅威が続いています。でも、確実に、着実に世間の、そして一人一人の感染症に対する意識が高くなってきているのを感じます。◆マスクの着用や手洗い・うがいの習慣、不要不急の外出自粛や「3つの密」を避ける行動などが浸透し、どこへ行ってもそれらを徹底する意識が強く見られます。◆一人一人の意識の継続が現状をきつと変えていくものと同じ、団結してこの困難を乗り越えましょう！◆余談ですが、外出自粛に伴い僕も家で料理をする機会が増えました。ハマっているのはお手製「焼き鳥」。鶏肉や長ねぎを切り塩などで味付けし、竹串に刺してコンロで焼くだけ。シンプルですが奥が深く3歳の息子が喜んで食べてくれるので、楽しんで作っています！(D)

◆緊急事態宣言の発令による外出自粛に伴い、家で過ごす時間が増えてきている昨今、SNSでは「#おうち時間」などの言葉が流行しており、さまざまな家での楽しみ方が投稿されています。◆今まで休日外出することが多く、家での過ごし方が分からなかった私もSNSで話題の家での過ごし方を実践してみました。携帯アプリで映画を見たり、いつもより少し手の込んだ料理を作ってみたり…。外出自粛の今だからこそできることがたくさんあることに気付きました。◆他にも家での時間を充実させるアイデアがたくさんあったので皆さんも試してみてください！◆大変な時期ですが、1日でも早く普段の生活に戻るよう、不要不急の外出自粛や手洗いの徹底など今できることを継続していきましょう！(M)