

長い休みが続いています。毎日の検温・体調チェックを健康カードに記入していますか？また、規則正しい生活は送れていますか？

家の中での生活で、いつでも食べ物が近くにあると、体重の変化や口腔内の状況が心配です。1日のスケジュールを毎朝立て、規則正しい生活が送れるよう努力をしましょう。こんな時だからこそできる趣味や特技をみたく時間も作ってみてはどうでしょうか。

どうしても外へ出る必要がある時は、三密を絶対に避け、しっかりマスクをしましょう。そして、帰宅時、パンパンと服を払うとウイルスが舞い上がって、自分がまた浴びることになってしまいます。玄関にウエットティッシュなど湿った状態のものを置き、ペタペタと押すようにして衣服や髪の毛のウイルスを減らすようにしましょう。外したマスクは、使用したウエットティッシュなどと一緒にビニール袋へ入れ、必ず手を洗うようにしてください。

「STAY HOME 週間」4月25日～5月7日、協力できることをしっかり行い、平常な生活を1日も早く戻れることを願い、頑張りましょう！！

臨時休業中、家での過ごし方

(1) 手洗い・うがいをする

外出先からの帰宅時や食事前など、こまめに手を洗いましょう。

手洗いの後にうがいをして口腔からの感染を防ぎましょう。

(2) 早寝・早起き・朝ごはん・食後の歯みがき・適度な運動（規則正しい生活をする）

十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけ、適度な運動を行い、免疫力を高めておきましょう。

1日のスケジュールを毎朝立ててみましょう。

(3) ゲームやスマホ、タブレットの使い過ぎに注意する

パソコンやタブレット、ゲームを長時間していると目や体によくありません。また、毎日長時間ゲームなどを続けることで、ネット依存（オンラインゲームを含む）・ゲーム依存・スマホ依存になる危険があります。

1日の使用する時間を振り返り長時間になっている日は、次の日から改善するようにしましょう。

新型コロナウイルス感染症予防（外出の自粛、三密を避け、規則正しい生活で免疫力をアップ、手洗いうがい、マスク、身の回りの清潔等、心がけましょう！）

① 飛沫感染

感染した人の咳やくしゃみによってウイルスを含んだ飛沫が周囲に飛び散り、それを直接吸い込むことで感染する。



② 接触感染

ウイルスがついた物などに触った手で、自分の目や鼻、口を触ることで粘膜などから感染する。



③ 飛沫核感染

ウイルスを含んだ飛沫の水分が蒸発し、ごく細かい粒子（飛沫核）となって長く空中を漂い、それを吸い込むことで感染する。

