

コロナ・インフルに警戒を！

毎日寒く暖かいものが恋しい季節になってきましたね。皆様、体調お変わりありませんか？12月に入り気温が下がったため、体調管理に気を付けましょう。また空気が乾燥し、コロナやインフルエンザなどの感染症に罹りやすい季節なので、より徹底した対策が必要です。この機会に対策を見直しましょう！

感染症対策のおさらい



こまめな換気

暖房器具を上手に使いながらこまめに換気！



「密」の回避

人と人との距離を保ち、なるべく少人数で



必要な場面でのマスクの着用

屋内、屋外など場面に応じたマスク着用



手洗い、手指消毒

共有物に触れた後や食事前、公共交通機関の利用後などは必ず行おう！

！きょうちゃんポイント！

お肉やお魚などのタンパク質を取ると筋力がつくのでいっぱい食べて、体力をつけよう！感染症対策を心がけ、暖房器具も使いながら寒い冬を乗り越えましょう！

編集後記

夏と冬2回ケアマネだよりをお届けしてきましたが、皆様にお届けできたこと嬉しく思います。

2023年もよろしくお願いいたします！



HP QRコード