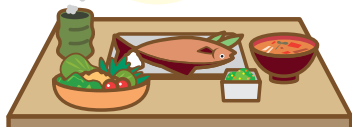


① 新型コロナウイルスについての注意点

昨今、コロナも少しずつ平静を取り戻しつつありますが、もうひと頑張りという時期かと思われます。しかし自宅に閉じこもり状態での、『うつ病』 更には『自殺』が増えているとのこと、過度な不安や行動制限は、免疫力を低下させ、かえって病気になるてしまいます。『免疫力』を高める為に、次の5点の行動を心掛けてください。

☆腸に良い(発酵・繊維)
バランスの取れた食事！



☆一日2時間は、
外出&適度な
運動！



☆一日7時間前後の
十分な睡眠！
(昼寝短時間可)



☆『笑い顔』を
絶やさない
ように！



☆家庭での
コミュニケーション
を大切に！



マスク・手洗い・うがい・ソーシャルディスタンスを守れば、コロナ感染は99.9%回避できます。下記の5場面にも気に掛けて、コロナを皆で乗り切りましょう！



感染リスクが高まる「5つの場面」

1 飲食を伴う懇親会等



飲酒の影響で注意力が低下。狭い部屋に長時間滞在することで感染リスクを高めます。

2 大人数や長時間におよぶ飲食



5人以上の飲食では大声になり飛沫が飛びやすくなります。

3 マスクなしでの会話



マスクなしでの近距離(バス車内等)の会話や、カラオケは飛沫が飛びやすくなります。

4 狭い空間での共同生活



狭い空間での長時間の共同生活は、感染リスクが高まります。

5 居場所の切り替わり



仕事での休憩時間や、喫煙所など、環境の変化等で感染リスクが高まる場合があります。