

街路樹の若葉もその色を深め、だんだんと力強くなってきました。4月から1ヶ月が経ちましたが、体調はどうでしょうか。生活リズムの乱れや、運動不足などで、心もイライラしたり疲れたりすることもあるかもしれません。気温差も大きくなる時期ですので、引き続き体調管理に気を付けていただけたらと思います。

朝ごはんを1日をスタートさせる！

朝起きたときは、胃の中は空っぽな状態です。昼ご飯までの午前中のパワーを満タンにするために、朝ごはんをしっかりとって1日のスタートを切ってほしいと思います。また、勉強する時間、運動する時間を計画的につくり、生活リズムがくずれないようにしてほしいと思います。



身のまわりを清潔にする方法

(厚生労働省 HP 身のまわりを清潔にする方法ポスターより)

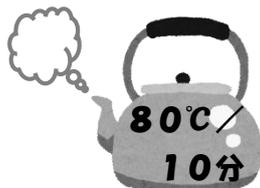
石けんやハンドソープを使った丁寧な手洗いを行ってください。

手洗いなしだと残存ウイルスは約100万個、石けんやハンドソープで10秒もみ洗い後水で15秒すすぐ、これを1回行うと残存ウイルス約0.001% (数十個)、2回繰り返すと約0.0001% (数個) になるそうです。

目に見えないウイルスから身を守るためには、まずは基本の手洗いをし、手指を清潔にしておくことが大切です。

食器・手すり・ドアノブなどの身近な物の消毒には、アルコールよりも、熱水や塩素系漂白剤が有効です。

食器や箸などは、80℃の熱湯水に10分間さらすと消毒できます。



濃度0.05%に薄めた上で拭くと消毒できます。ハイター・ブリーチなど



0.05%以上の次亜塩素ナトリウム液の作り方

商品名	作り方の例
ハイター	水1Lに本商品名25ml (商品付属のキャップ1杯分)
キッチンハイター	水1Lに本商品名25ml (商品付属のキャップ1杯分)
カネヨンプリーチ	水1Lに本商品名10ml (商品付属のキャップ1/2杯分)
カネヨキッチンブリーチ	水1Lに本商品名10ml (商品付属のキャップ1/2杯分)
ブリーチ	水1Lに本商品名10ml (商品付属のキャップ1/2杯分)
キッチンブリーチ	水1Lに本商品名10ml (商品付属のキャップ1/2杯分)

コロナウイルスってなんだろう？

みなさんは、「ウイルス」とはなにか知っていますか？ウイルスは、目に見えないくらい小さくて、ヒトや動物に感染していろいろな病気の原因になります。

今、テレビやニュースで話題になっているコロナウイルスもたくさんあるウイルスの一つです。コロナウイルスは、熱・せき・くしゃみなどをひきおこす「かぜ」の原因となるウイルスです。そして、コロナウイルスにはいくつか種類があり、今新しいコロナウイルスによる感染が世界で広がっています。自分や家族、みんなを守るために、下のことに気を付けて、コロナウイルスを広げないことが大切です。

手あらい



石けんをつけてしっかりあらう！

せきエチケット



ハンカチやマスクで
口やはなをおおう！

かぜをひいたら家で休む



きちんと休むことが大切。

身だしなみ・せいけつチェック！



ハンカチ・ティッシュは
持っていますか？



手と足のつめは
のびていませんか？



きれいなはだ着を
つけていますか？



まえがみは目に
かかっていますか？

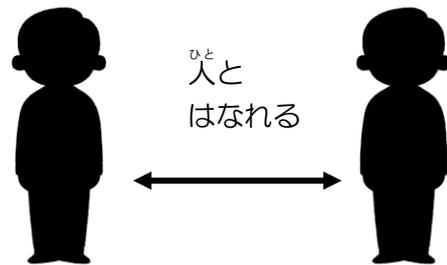


せっけんで手を
あらっていますか？



ときどき耳そうじを
していますか？

ソーシャル・ディスタンスとは？



「ソーシャル・ディスタンス」は、そのまま訳すと、社会的距離。これには、感染症の拡大を防ぐために、人ごみを避ける、人との距離をたもつという意味があります。

2メートルくらいの距離をたもつと効果があるとされています。