



今年度も残すところ、あとわずかとなりました。新型コロナウイルス感染症の感染拡大により、生活様式が変化した1年でした。感染防止対策にご協力いただき、ありがとうございました。今後も、一人ひとりの感染予防行動の継続をお願いします。

## <今月のトピックス①> 感染症予防の基本をおさらい!

### ①こまめな手洗い・手指消毒

手には、ウイルスや菌がたくさん付着しています。帰宅後や食事の前後、トイレ後などこまめに手洗いや手指消毒を行うことで手指の清潔を保ち、体内へのウイルスや菌の侵入を防ぐことができます。

#### 正しい手の洗い方



石けんで洗い終わったら、十分に水で洗い、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マスクの着用

皆さん、マスクは正しく着用できていますか。また、マスクは外すときにこそ注意が必要です。



### ③十分な休養とバランスのとれた食事

疲労の蓄積や睡眠不足、ストレス等により体力が低下すると免疫力も弱ってしまいます。

栄養バランスのとれた食事でも免疫力を高めましょう。



## <今月のトピックス②> 世界結核デーについて

毎年、3月24日は世界結核デーです。

“結核は昔の病気”と思っていないですか?医療や生活水準が向上した現在でも、日本では年間1万人を超える方が発病しています。

結核は、薬をきちんと飲めば治る病気です。早期発見は重症化を防ぐだけでなく、周囲の方への感染予防にも繋がります。

“痰のからむ咳や身体のだるさが2週間以上続く”場合は、すぐに受診するとともに、症状がなくても毎年1回は必ず健康診断を受けましょう。また、健康的な生活で免疫力を高め、結核を予防しましょう。

