



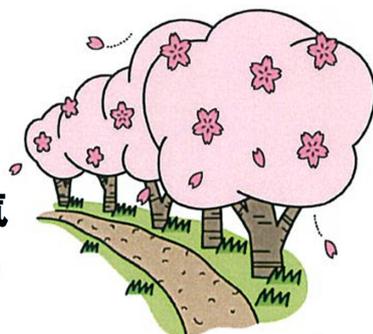
豊田ほっとかん じゅわじゅわ通信

NO.223号

令和2年4月
豊田市温浴施設
じゅわじゅわ
(TEL36-3003)発行

4月

4月は、入学式・新生活などスタートの季節です。今年は新型コロナウイルスの影響で卒業式や入社式が中止となった方もいるかと思います。体調には十分気を付けて、いいスタートが迎えられようようにしましょう。



ほっとかんにも春の便りが届きました！

春には満開の枝垂れ桜を見ることができます。
みなさんぜひ春の訪れを感じに、ほっとかんまで足を運んでください！



新型コロナウイルス感染症の対策

現在新型コロナウイルス感染症が流行しています。豊田ほっとかんでは、感染症予防のため入り口にアルコール消毒のスプレーを設置しています。ご利用の際はご協力をお願いします。



おしらせ

4月の健康講座はございません。
次回の開催は5月になります。
皆様のご参加お待ちしております。

新型コロナウイルス感染症に備えて

～一人ひとりができる対策を知っておこう～

■新型コロナウイルスに感染しないようにするために

まずは、一般的な感染症対策や健康管理を心がけてください。

具体的には、石けんによる手洗いや手指消毒用アルコールによる消毒などを行い、できる限り混雑した場所を避けてください。また、十分な睡眠をとっていただくことも重要です。

また、人込みの多い場所は避けてください。屋内でお互いの距離が十分に確保できない状況で一定時間を過ごすときはご注意ください。

(1) 手洗い

ドアノブや電車のつり革など様々なものに触れることにより、自分の手にもウイルスが付着している可能性があります。外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前などこまめに手を洗います。

正しい手の洗い方

手洗いの前に

・爪は短く切っておきましょう
・時計や指輪は外しておきましょう



1 流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



2 手の甲をのぼすようにこすります。



3 指先・爪の間を念入りにこすります。



4 指の間を洗います。



5 親指と手のひらをねじり洗います。



6 手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、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) 普段の健康管理

普段から、十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけ、免疫力を高めておきます。

(3) 適度な湿度を保つ

空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下します。乾燥しやすい室内では加湿器などを使って、適切な湿度(50～60%)を保ちます。

■ほかの人にうつさないために

<咳エチケット>

咳エチケットとは、感染症を他者に感染させないために、咳・くしゃみをする際、マスクやティッシュ・ハンカチ、袖、肘の内側などを使って、口や鼻をおさえることです。

3つの咳エチケット

電車や職場、学校など人が集まるところでやろう



マスクを着用する
(口・鼻を覆う)

ティッシュ・ハンカチで
口・鼻を覆う

袖で口・鼻を覆う

正しいマスクの着用



1 鼻と口の両方を
確実に覆う

2 ゴムひもを
耳にかける

3 隙間がないよう
鼻まで覆う