

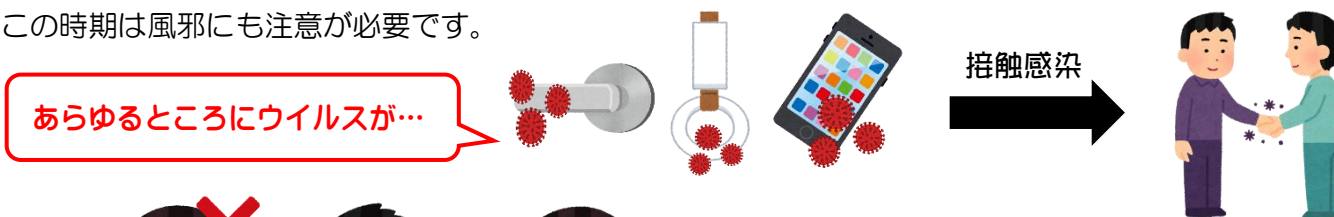
※1月より、「Health Letter」からタイトルが変わりました。

新しい年が始まり、気持ちも新たに始業式を迎えたことと思います。
寒さは一層厳しくなり、空気は乾燥し、感染症の流行もより拡大しやすい
時期です。再度、感染症に対する予防対策を確認しましょう。

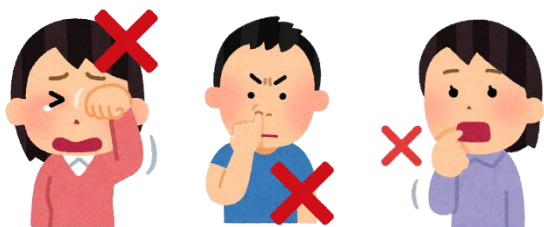


油断大敵！感染予防！

愛知県でも新型コロナウイルス感染者が次第に増えています。新型コロナウイルスだけではなく、
この時期は風邪にも注意が必要です。



あらゆるところにウイルスが…



つい触ってしまう目・鼻・口…

たくさんあります！うっかり場面…

向かい合っていないくても
近距離は危険！



うたた寝…



寒い冬は、衣類の工夫を！

★ 服と服の間に「空気の層」つくる

重ね着をすると空気の層がいくつもできるので、暖かくなります。半袖Tシャツの
上に厚手のダウンジャケットを着たら、あんまり暖かくない…。

そんな経験がある人ありませんか？



★ 「くび」の保温をこころがける

首にはマフラーやネックウォーマー、手首には手袋、足首には
ブーツや厚手の靴下などで保温。特に首は皮膚のすぐ下に太い血管
が通り、熱が逃げやすいところ。ここのカバーをするだけでも
ずいぶん違います。