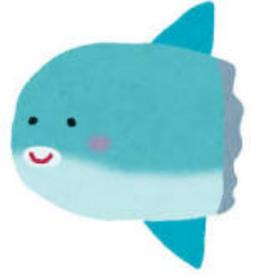


まんぼう通信

平成27年12月1日 No.14



みなさん寒くなってきましたが体調崩していませんか？

今回は、私、小野寺の知り合いの「ゆうちゃん先生」に冬の過ごし方をお聞きしました。



換気はこまめに行いましょう!!



衣服の調整
「分厚くて重い」1枚よりも
「薄い服の重ね着」が基本。
保温性の高い
機能性下着などを活用。

咳やくしゃみでウィルスが飛ぶ距離はどのくらいかわかりますか？

せき・・・約2m
くしゃみ・・・約3m

ゆうちゃん先生 37歳
既婚 3人の娘がいる

～せきエチケット～

- ①マスクをつける
- ②人から顔をそむけ



※手で受けると、手にウィルスがついてしまいます。

うがい・手洗いをしっかりと!!
家族や来客者にも徹底を!!



防寒のポイントは3つの「首」

「くび」: マフラー

「てくび」: 手袋

「あしくび」: タイツ、靴下

部屋の温度・湿度管理をしっかりと

温度: **18~22℃**

湿度: **45~60%**

