

# 手洗いで感染症予防をしましょう

▶ 問合せ 地域包括支援センター  
☎ 74-3305

新型コロナウイルス感染症予防の一つに手洗いが有効だと言われてはいますが、寒い季節になり、寒さで手洗いを簡単に済ませていませんか？手洗いは新型コロナウイルス感染症だけではなく、流行が心配されるインフルエンザやノロウイルスの感染予防にも効果的です。

今回は改めてみなさんに知ってほしい、これからの感染症予防にも有効な手洗いの方法をご紹介します。外出から帰ってきた時、食事前や調理の前後、トイレの後等こまめな手洗いで感染症を予防しましょう。

## 正しい手の洗い方



①流水でよく手を濡らした後、石鹸を付け、手のひらをよくこすります



②手の甲をのばすようにこすります



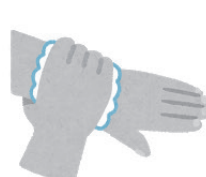
③指先、爪の間を念入りにこすります



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手首を洗います



⑦石鹸で洗い終わったら、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



～歩いて参加する～

## 新・体操サロン

持ち物 マスク、体操チェック表、お茶(水分補給用)、タオル等  
※体操チェック表は初回参加時に会場で配布します  
運動後は身体が冷えるため、防寒対策をしてご参加ください。

会場名	場所	日にち	受付時間	料金	主な内容
玉貴会場(玉貴老人憩の家)	各会場 駐車場	2月4・18日(木)	10:00～10:30	無料	体操チェック表の確認、たけとよスマイル体操(5分ぐらい)
下門会場(下門区公民館)		2月4・18・25日(木)	13:30～14:00		
富貴会場(富貴公民館)		2月4・18・25日(木)	10:00～10:30		

※駐車場はありません

※各会場のトイレはご利用できません

現在、開催を見合わせている憩いのサロンの再開が決定しましたら、広報たけとよや町ホームページ等でお知らせします。

