

コロナに気を付け、ココロもカラダも健康に!

新型コロナウイルス感染症の影響が長期化する中で、家に閉じこもりがちな方もいるのではないのでしょうか。感染予防に気を付けつつ、健康維持を心がけましょう。

うつらない
うつさない

[感染予防]

体を
動かそう

[運動]

きちんと
食べよう

[食事]

磨こう、
噛もう

[お口のケア]

誰かと
話そう

[心の健康]

[通いの場を再開するときの留意事項]

- 地域の流行状況を確認し、開催の可否や実施方法を検討する
- 参加者の体温や体調の確認を行い、記録する
- 参加者に手洗い、マスクの着用を呼びかける
- 3密を避け、人と人との距離を確保する
- 参加しなくなった方の把握や参加の呼びかけを行う

(参考)厚生労働省「コロナに気を付け、ココロもカラダも健康に!」

