

## 坂田盛岡☆通信



明けましておめでとうございます。

昨年同様 本年も宜しくお願い致します。

雪の少ない感じで新年を迎えております。読者の皆様は「今年はこんな年にしよう。今年の目標は〇〇だ！」と気持ちも新たに肝心の最初の一步を踏み出されている事かと思えます…(私も毎年同じ事を念じておりますが) 正月休みで蓄積された余った体力?を燃焼?するべく<<猪突猛進>>で仕事に頑張りたいと思っています(〃) 寒さが厳しい折、皆様、くれぐれもご自愛ください<( )>



\* インフルエンザの予防として \*



- ① インフルエンザワクチンの接種 (不活化ワクチン)
- ② 飛沫感染(咳やくしゃみによる飛沫を吸い込む)  
接触感染(患者が触った所に触り、そのまま鼻、口に触る)
  - ☑十分に栄養と睡眠を取って抗体力を高めておく
  - ☑アルコールを含んだ消毒液で手を消毒
  - ☑人が集まる場所から帰ったら手洗いを心掛ける
  - ☑咳エチケットを行う
- ③ 咳エチケットとは咳やくしゃみをする時に気を付ける事で
  - ・他の人から顔をそらす
  - ・ティッシュで口と鼻を覆い、使用後のティッシュは捨てる
  - ・咳、くしゃみが出ている間は積極的にマスクを着用する



\*この冬も流行ってきているようですので、皆様もお気を付け下さい



今年も1月～3月まで土曜日休みとなります。ご迷惑をお掛けしますがご了承の程、宜しくお願い致します。

