

★感染症予防について★

宇治市国民健康保険課

寒い日が続いていますが、皆様いかがお過ごしでしょうか？新型コロナウイルス感染症が拡大しており、予防のためのマスク着用をされている方も多いのではないのでしょうか。コロナウイルスだけではなく、インフルエンザ、風邪予防にもなる感染症対策について大切なポイントをご紹介します。

手洗い

外出先からの帰宅時や調理前後、食事前などにこまめに石鹸などで手洗いしましょう。手洗い前に爪は短く切り、時計や指輪ははずしましょう。特に指先・指の間・親指の周り・手首等は汚れが残りやすいので、念入りに洗いましょう。

アルコール消毒液について

手に水分が残っている状態では除菌効果が十分に得られないので、使用する場合は、水分をふき取った手に使用しましょう。



咳エチケット

咳やくしゃみをする際、マスクやティッシュ・ハンカチ、袖、肘の内側などを使って、口や鼻を押さえるようにしましょう。



マスク

咳やくしゃみ等の症状のある人は積極的にマスクをつけましょう。換気のない電車や人ごみ等ではマスクが感染予防になります。

- *つけ方* ・ゴムひもで固定し、鼻、口、顎を覆う。特に鼻と口の両方を確実に覆う。
・鼻の部分を押さえてフィットするよう調節する。隙間がないように調整する。
- *はずし方* ・ゴムの部分を持ち、上の方に移動させる。
・フィルターの部分の表面に触らないように注意してはずす。
・はずした後は、すぐ手洗いをする



★ひとりひとりが生活リズムを整え、バランスの良い食事・適度な運動・水分摂取を心がけることが感染症予防につながります★

Uji健歩会 月例ウォーキング
参加カード
令和2年 4月発行
例会には、必ずこのカードをご持参ください
番号、空欄
氏名：必ず氏名の記入をお願いします

1	2	3	4
5	6	7	8
9	10	11	12

参加カード（見本）

「月例ウォーキング」の受付業務変更について

事務局

新年度より月例ウォーキング時の受付業務を新しい方式で実施したいと思います。

従来の参加申込用紙記入方式から、参加者の氏名をお聞きし、各班用に用意されている名簿にチェックを入れるという方式です。また、左図のようなカード利用で捺印作業も加わります。新しい試みへの挑戦は不慣れで戸惑う事があると思いますが、皆さんと共に議論し改善に向けて対応しなければと思いますので、皆様の積極的なご意見をお寄せ下さい。

尚、新しい受付業務の詳細については、後日資料でご案内いたします。

Uji健歩会 令和2年3月～4月の予定

※諸般の事情で、日程や会場変更の場合があります。ご注意ください。

3月	16日(月)	9:30～	会報153号発行	うじ安心館 3F 市民活動室	会員・事務局	
	16日(月)	13:30～	役員会	うじ安心館 3F 市民活動室	行政・幹事・事務局	
	※ 4日(水)に予定をしていました「リフレッシュウォーキング ③」は新型コロナウイルスの影響で中止になりました。					
	※ 19日(木)に予定をしていました「月例ウォーキング (3班担当)」は新型コロナウイルスの影響で中止致します。					
4月	1日(水)	9:30～	会報154号発行	うじ安心館 3F 小会議室	会員・事務局	
	1日(水)	13:30～	役員会	うじ安心館 3F 小会議室	行政・幹事・事務局	
	3日(金)	9:50～	1班例会(本紙P.2に詳細コース) ※雨天時、10日(金)	うじ安心館 3F 市民活動室	市民・会員	
	24日(金)	9:30～	第18回年次総会 (総会後の懇親会は無し)	生涯学習センター 第2ホール	行政・会員	

以降の予定

5月	行事	会報155号発行	令和2年 5月上旬予定	うじ安心館
	行事	役員会	令和2年 5月上旬予定	うじ安心館
	行事	2班例会	令和2年 5月14日(木)	JR奈良駅