



クリニックだより さきがけ



No.112 令和2年4月

春爛漫



春が来たというのに、今月も新型コロナウイルス予防対策をまず書かなければいけません。先月もお知らせしましたが、うがい、手洗い、可能ならマスクという基本をこまめに、忠実に繰り返してください。そして、抵抗力を落とさないために、バランスの良い食事を取り7時間程度の睡眠を心掛けてください。このウイルスは夏になっても勢いが衰えることはないようですので、ワクチンが出来るまで頑張りましょう。

手洗いは、手のひら→手の甲→指の間→爪先を約20秒かけて洗ってください。ちなみに、“ハッピーバースデートゥーユー”をゆっくり歌えば約20秒ですよ。



新型コロナウイルスにかかりたくないなので、頑張って散歩するんだワン！