

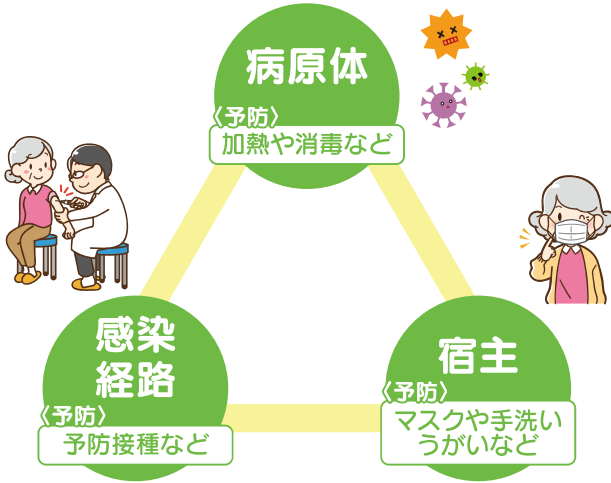


感染症を予防し、元気に過ごしましょう！

感染症とは、病原体(ウイルス・細菌など)が体に侵入し、症状を引き起こす病気のことです。
例年12月～3月にかけて、インフルエンザが流行しており、高齢者がかかると重症化する恐れがあります。

感染症の予防について

感染症は、病原体・感染経路・宿主の3つの要因に対して、適切な対策をとることで感染を予防することができます。普段からマスクをしたり、手洗いうがいをしたり、予防接種を受けるなど、感染対策を心がけましょう。



「正しい手の洗い方」で感染症を予防しましょう！

- 流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをこすります。
- 手の甲をのばすようにこすります。
- 指先・爪の間を念入りにこすります。
- 指の間を洗います。
- 親指と手のひらをねじり、洗います。
- 手首も忘れずに洗います。

12 2025
DECEMBER

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交
7	8	9	10	11	12	13
運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交
14	15	16	17	18	19	20
運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交
21	22	23	24	25	26	27
運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交
28	29	30	31			
運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交			

1 2026
JANUARY

日	月	火	水	木	金	土
				1 元旦	2	3
				運・食・交	運・食・交	運・食・交
4	5	6	7	8	9	10
運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交
11	12 成人の日	13	14	15	16	17
運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交
18	19	20	21	22	23	24
運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交
25	26	27	28	29	30	31
運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交