

AQUA通信



発行元：アクアメイト稲城 第21号 2020年5月
住所：東京都稲城市向陽台6-8 TEL：042-370-0580

新型コロナウイルス

毎日ニュースで聞かない日がない程、話題の新型コロナウイルスという言葉。緊急事態宣言もでて、皆様不安も多いのではないのでしょうか？現在は、緊急事態宣言が解除になった地域もありますが、まだまだ安心とは言い難い状態です。アクアメイトでも現在、時間短縮営業やこまめな消毒、間隔をとりマスクの着用、換気をするなどできる限りの予防をしています。皆様も引き続き予防していくようお願いいたします(*^o^*)

*** 集団感染防止の為外出するときは3つの『密』を避けましょう**



**手洗い・睡眠・食事・運動そして笑顔♪これらで免疫力UP
ウイルスを寄せ付けない身体を作りましょう☆彡**

- ・**手洗いのポイント** → ・基本は流水と石鹸でウイルスを流しましょう
・手指用アルコールで消毒
- ・**食事のポイント** → ・腸内環境を整えるため発酵食品や食物繊維を意識してとる(免疫細胞の7割が腸内にあります)
・バランスの良い食事を心がけましょう
- ・**運動のポイント** → ・人混みを避けて散歩したり、ストレッチをしましょう(体温が上がると免疫力が上がります)
- ・**笑顔** → ・笑いでNK細胞が増え、免疫力が向上します(NK細胞とはナチュラルキラー細胞で体の防衛として働く細胞です)

※咳やくしゃみをするときは、マスクやティッシュ、ハンカチをあて**咳エチケット**を守りましょう。