

●基本的な感染予防対策（手洗い、マスクの着用、3密回避）を！

ここ数日、寒暖差が激しくなってきました。体調を崩されていませんか？

さて、新型コロナウイルス感染症の感染者数がふたたび増えています。滋賀県は、県内の感染状況などに鑑み、11月17日からコロナとのつきあい方滋賀プランのステージが「滋賀らしい生活三方よしステージ（ステージⅠ）」から「注意ステージ（ステージⅡ）」へ引き上げられました。

各ステージの判断指標

■ステージ判断については、参考指標も考慮し、総合的に判断を行う。判断にあたっては、専門家の意見も聴取



出典：滋賀県ホームページより一部抜粋して加工

ステージの引き上げにともない、基本的な感染予防対策（手洗い、マスクの着用、3密回避）の協力が求められています。新しい年を元気に迎えられるように、皆さん感染予防対策をひきつづきおこないましょう。

●リラックスするために

なかなか外出できない中、皆さんはおうちでどのように過ごしておられますか？

どんな風に過ごしているかを皆で話し合ってみました。

- * 温かいお茶やコーヒーを飲んでくつろぐ
- * ぬるめのお湯にゆっくり浸かる
- * 香りを楽しむ
(お茶の香り、花の香り・・・ラベンダー、カモミールなど)
- * 音楽を聴く (静かな音楽・・・波の音、小鳥のさえずりなど)
- * 近くを散歩して四季を感じる
- * 軽いジョギングをする



作画：小菅紫乃（訪問看護係）