

3月からリニューアルしました『ASTONEだより』ですが、第2号は成田がお届けします。

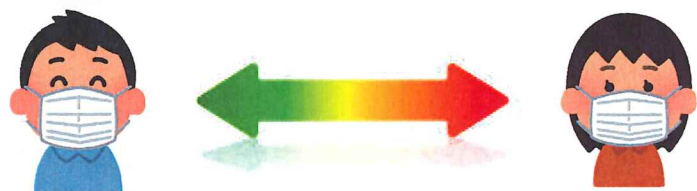


5月25日をもって全都道府県で緊急事態宣言が解除されましたが、今後第2波のおそれも十分あります。

引き続き感染防止対策に心掛けて下さい！

そのためには・・・

人と人の距離を十分とりましょう！



外出時はマスクを着用しましょう！

家の中でも咳エチケットを心掛けましょう！



家やオフィスの換気を十分にしましょう！

十分な睡眠などで自己の健康管理をしっかりしましょう！

また、閉鎖空間において近距離で多くの人と会話する一定の環境下であれば、咳やくしゃみ等の症状がなくても感染を拡大させるリスクがあるとされています。

無症状の者からの感染の可能性も指摘されており、油断は禁物です。

3つの密(密閉・密集・密接)の回避、マスクの着用、手洗いや手指消毒用アルコール

による消毒、咳エチケットの励行

など各自が気をつけましょう！



そして、毎日の生活の中でこれらの事も大切です！

1. 腸を元気にする！
2. 体を冷やさない！
3. 栄養バランスを大切にする！
4. 適度な運動をする！
5. ぐっすり眠る！
6. よく笑う！
7. ストレスをためない！



1世帯2枚のマスクはまだ私には届いていませんが・・・(^-^);

気持ちばかりの「マスク」を同封しますので、是非ご利用ください(^_^)

暮らしや働き方の「新しい日常」

<p>手洗いの徹底・マスクの着用</p>	<p>ソーシャルディスタンス</p>	<p>「3つの密」を避けて行動</p> <p>NO!!3密</p>
<p>買い物</p> <ul style="list-style-type: none"> ■少人数・短時間で済ませよう ■レジで並ぶ時は間隔をあけよう ■通販やキャッシュレスを活用しよう 	<p>娯楽・スポーツ等</p> <ul style="list-style-type: none"> ■オンラインを活用し楽しもう ■公園は空いている時間、場所を選ぼう 	<p>公共交通機関</p> <ul style="list-style-type: none"> ■混んでいる時間帯を避けよう ■徒歩や、自転車を利用しよう
<p>食事</p> <ul style="list-style-type: none"> ■お箸やお皿の共用を避ける、座り方を工夫するなど、新しい食事マナーを実践しよう ■テイクアウトやデリバリーを利用しよう 	<p>働き方</p> <ul style="list-style-type: none"> ■テレワークや時差出勤を広げよう ■オンライン会議やはんこレスを進めよう ■ついでに換気、消毒など、職場に応じた工夫をしよう 	