



小鎚第15仮設団地だより



11(水)

建国記念の日

もちつき大会



出す前に確認しよう
今日のゴミ



住宅トラブルは、保守管理センターへ

0120-766-880



チョコレートが日本に伝わったのはいつ？

江戸時代と言われています。貿易で栄えた長崎に、オランダ人が持ち込んだという記録があります。当時は薬として食べられていたようです。

うがいと手洗い 家族で声かけ 風邪予防

風邪やインフルエンザが流行しています。感染を防ぐためうがいと手洗いを心がけましょう。

正しいうがい

1. うがい薬を説明書に従って水で薄めて、うがい液を作る
2. うがい液を口に含み、少し強めにぶくぶくして、口の中全体をゆすいで吐き出す
3. 再びうがい液を口に含み、上を向き、のどの奥までうがい液を回して、ガラガラと約15秒うがいをする。吐き出して、もう1回繰り返す
※ うがい液の代わりに、お茶や塩水など代用できます。
※ お茶は殺菌効果もあるので、手軽ですね。

正しい手洗い

1. 時計や指輪を外し、流水で洗い流したら、石鹸を泡立て、手のひらを5回こすり合わせる
2. 手の甲に石鹸の泡を伸ばすようにして5回こする
3. 手を合わせ、指の間をしっかりと5回洗う
4. 親指は反対の手でつけ根から指先にかけて5回ずつねじり洗いする
(4. 5. 6. は反対の手も同様に洗う)
5. 爪は手のひらに泡をこすりつけるようにして、念入りに5回洗う
6. 手首も忘れずに。反対の手でねじるようにして5回洗う

野菜モリモリ免疫力を高めるフィトケミカル

1. 抗酸化力で老化防止
2. 抗炎症作用で生活習慣病の予防に
3. がんの抑制効果が期待できる

