

さんようおのだ 4月のカレンダー



カレンダー内の記号 ◇…相談日 ♥…健康だより ♪…イベント ○…その他 ㊦…今号の掲載ページ

<p>期間：4月6日(日)～15日(水)</p> <p>春の全国交通安全運動 ～住みよい山口 いつも心に 交通安全～</p> <p>重点 横断歩道における歩行者優先の徹底 関生活安全課 (☎ 82-1133)</p>		1(水) ○固定資産の縦覧 ～6/1	2(木)	3(金)	4(土)	
5(日) ○休日窓口サー ビス(市役所)	6(月)	7(火)	8(水) ◇行政・人権・心配 ごと ㊦	9(木)	10(金) ♥1歳6か月児 (保健センター)	11(土)
12(日)	13(月) ◇司法書士による 法律相談 ㊦	14(火) ♥健康相談 ㊦ ◇人権 ㊦	15(水) ◇行政・心配ごと㊦	16(木)	17(金) ♥育児学級 (スマイルキッズ)	18(土) ○市職員採用説 明会 ㊦
19(日)	20(月) ○いきいき介護サ ポーター研修会㊦	21(火)	22(水) ○市職員採用説 明会～24日 ㊦ ◇心配ごと ㊦ ♥3歳6か月児 (保健センター)	23(木) ♥すくすく相談・ ベビーサークル ㊦	24(金) ♥3歳6か月児 (保健センター)	25(土)
26(日)	27(月) ◇弁護士による 法律相談 ㊦ ◇心配ごと ㊦	28(火)	29(祝)	30(木)	1(金)	2(土)
3(祝)	4(祝)	5(祝)	6(木)	7(木) ♥すくすく相談・ ベビーサークル ㊦		

※山陽オート開催情報等については、電話(☎ 76-1115)または、ホームページ等でご確認ください。

正しい手洗い30秒間!

流水と石けんで手洗いをしましょう。

流水と石けんで手指を洗うと「手洗いなし」と比較して、ウイルスの感染力を抑えられることが分かっています。

Q. いつ手を洗うの?

A. 帰宅時、調理の前後、食事の前、トイレの後、咳やくしゃみ・鼻をかんだ後

Q. 手洗い前にしておくことは?

A. 爪を短く切る。時計や指輪は外す。



基本は手洗い!

1



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこする

2



手の甲を伸ばすようにこする

3



指先・爪の間を念入りにこする

4



指の間を洗う

5



親指と手のひらをねじりながら洗う

6



手首も忘れず洗う

(厚生労働省資料から転載)

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かしましょう。