

# 引き続き基本的な感染症予防対策の徹底をお願いします

**マスク着用**

**手指の消毒**

**定期的な換気**

**消毒**

**距離の確保**

**手洗い**

うがいも忘れずに!  
ガラガラ

新型コロナウイルス・インフルエンザ・ノロウイルス等の感染はまだ多くみられています。基本的な予防を日々心掛け、「手洗い等の手指衛生」、「お部屋の換気」、「人が多く集まる場面でのマスクの着用」等を引き続き行い、感染予防に努めましょう！ 菌を“あげない” “もらわない”を意識しましょう。

## 今月の行事食



**☆お正月メニュー☆**  
赤飯  
雑煮  
おせち料理  
フルーツ  
(みかん、キウイ)



**☆七草粥☆**  
七草粥  
田楽  
ほうれん草のおかか和え  
茶碗蒸し  
フルーツ  
(白桃)



**☆誕生日メニュー☆**  
いなり寿司  
あじフライ・タルタルソース  
カブのサラダ  
茶そば汁  
フルーツ  
(キウイ、イチゴ)

### ☆編集後記☆

ついこの前新年を迎えたかと思えば、もう2月も半ばです。月日が経つのはあっという間ですね。年末年始はインフルエンザ感染が拡大し、受診できる病院を探し回るご家庭が多かったのではないのでしょうか。私の家族も全滅し、見事に寝正月となりました。初詣も行けなかったもので、近いうちに神社に参拝に行こうと思っています。

昨年に引き続き、感染症や地震が発生しています。ニュースではどこの地方でもいつ地震が来てもおかしくない状況とされています。非常時の備えもしっかり準備しておきましょう。物価高騰など色々と考えさせられる事が多い今日この頃ですが、何よりも今の生活が変わらないように、健康第一に考え、当たり前な日常が送れる事に感謝して元気に過ごしていきましょう。