



ほらだ ゆらん
原田 優蘭

皆様、こんにちは。入社2年目の原田優蘭です。1月12日(日)に成人式と同窓会がありました。成人式では、みんな振袖姿を着飾っていて、とてもキレイでした。友達と写真を撮ったり、友達の友達やあまり話したことのない人たちとも写真を撮られて、気持ち良く楽しかったです。出来れば年に1回くらいのペースで成人式したいなって思ってしまうくらい最高でした。夜には鈴鹿の倉賀野中学校の同窓会があり、パーティードレスに着がえて、オシャレな結婚式会場で行われました。オープニングに中学校の先生からのビデオレターがあったり、ビンゴ大会がありました。そして、サプライズで私たちの担任だった5人の先生が来て下さっていて、中学校のときのお話もたくさんすることができました。一番嬉しかったことは、牛舎に仲良しだった体育の伊川先生から「あの頃とは外見も雰囲気も変わって、キレイになったね。大人、ほいよ〜(笑)」と、ほめてくれたことです。私にとって「キレイになった」という言葉は最高のほめ言葉なので、言ってもらえたときは、私の顔はニヤニヤが止まらないくらいの満面の笑みでした。そして、音楽の扇野先生からみんなに向けてメッセージがありました。「仕事でどんなに辛いことがあっても、皆さんは決して1人ではありません。」その言葉は私の中でこれからも頑張っていこうという「元気と勇気」をもらいました。最高の成人式と同窓会でした。いつも最後まで読んで頂きましてありがとうございます。

防災 コーナー

感染症の予防

うがい

1日、少なくとも4回以上(起床時・食間・就寝前など)をバがけましょう 😊

手洗い

感染症予防の基本です。

石けんと流水によるこまめな手洗いが効果的。汚れの残りやすい指先・指の間、親指のまわり、手首、手のしわまでしっかり洗いましょう 😊 **1日、少なくとも20秒!!**



咳エチケット

せきやくしゃみは手のひらを使わず袖ぞ口を覆いましょう。

ウイルスのついた手でドアノブを触ってしまうほどして、感染を拡大させる恐れがあります。

マスクも効果的ですよ!!

湿度・換気

インフルエンザの場合…
室温 20~25℃程度
湿度 50~70%程度
40%を下回らないこと!
お部屋に温湿度計があると便利ですよ 😊

アルコール消毒薬の活用も



また、「生活習慣を整え、体の抵抗力を高める」ことも大切ですよ。栄養バランスのとれた食事や規則正しい生活、十分な睡眠や休息をとることによって感染症を予防しましょう!