

## ライフデザイン科のみなさんへ

新型コロナウイルス感染防止のための在宅教育期間に入って約1ヶ月がたちましたが、みなさんの体調はどうか。

感染しないように以下のことに気をつけて生活してください。（厚生労働省 HP より）

### ①手洗い

帰宅時や調理の前後、食事の前などこまめに手を洗いましょう。



### ②普段の体調管理

普段から十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけ、免疫力を高めましょう。

### ③適度な湿度を保つ

空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下します。乾燥しやすい室内では加湿器などを使って、適切な湿度（50～60%）を保ちましょう。

今日届けた課題は、5月7日（木）から31日（日）までの分です。

4月に届いた課題を先に済ませてから、この課題に取り組みましょう。

計画的に学習を進めましょう。

在宅教育期間が早く終わり、みなさんと一緒に学習したり、実習できる日が一日も早く来てくれることを心から願っています。

ライフデザイン科

粟田 泉子

岡田 恵美

株本 知歩

松山 直子

山内加代子