

**暑**

いときは、熱中症に注意して、エアコンや換気扇を活用して、効果的な換気を

**基**

礎疾患のある方など重症化リスクの高い方への配慮を

**普**

段から体調管理をしっかりと

運動

食事

睡眠

**手**

洗い・手指消毒は、指先や手首なども意識して丁寧に

2023 **9** September

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
27	28	29	30	31	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18 敬老の日	19	20	21	22	23 秋分の日
24	25	26	27	28	29	30