

# 正しい手洗い習慣で感染予防

気温と湿度が低くなり、風邪やインフルエンザ等の感染症が流行しやすい季節となりました。感染症を予防する基本は“手洗い”です。正しい手洗いをして、冬を元気に過ごしましょう！

## 【正しい手洗いの方法】

step1

流水で手を洗う



step2

石鹸を泡立て、  
手のひらを洗う



step3

手の甲を  
片方ずつ洗う



step4

手を組んで  
指の間を洗う



step5

親指をねじるように  
片方ずつ洗う



step6

指を立てて、  
爪の間を洗う



step7

手首を  
片方ずつ洗う



step8

流水で石鹸を  
洗い流す



## スポーツドクター相談会

キュアセンターでスポーツドクターに相談することができます。ケガでお悩みの方は、是非ご参加ください。申込み方法は、キュアセンターで、参加申込み書を配布いたします。必要事項を記載のうえ、相談会の前日までにスタッフに提出してください。今月は、以下の日程で実施する予定です。

**12月11日(木) 15:00～**

**12日(金) 17:00～**

## 12月の診療について

### ◇日曜・祝日の診療について

《初診、再診の方》に限り、手技による施術を行います。

### ◇年末年始の診療について

12月27日(土)から1月4日(日)は、年末年始のため休診とさせていただきます。

## Follow Me! SNS



Instagram, Facebook, LINEで様々な内容をアップいたしますので、是非フォローしてお待ちください！

横浜・健志台キャンパス 3号館1階

TEL: 045-479-6262