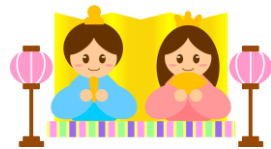




# ゆゆだより 2020.3



新型コロナウイルスの感染拡大が心配な今日この頃。名古屋市内ではほとんどの方がマスクをしている印象です。感染予防にはやはりマスク・手洗い・うがいが必要と。調子が悪い時は無理をせず、体を休めましょう。普段から、十分な睡眠を心掛けたいですね。また、免疫力アップには、腸の状態を良くしておくことも重要なポイントだそうです。規則正しくバランスのとれた食事をとることで腸が活発に動き、さらにヨーグルトなどの発酵食品、食物繊維、オリゴ糖などの栄養素は、腸内環境を改善して、免疫力を高めてくれるので、積極的に摂るようにしたいものですね。

## 【正しい手洗いについて】首相官邸HPより抜粋

手洗いが大事なのはわかっているけど、きちんと洗えていなければ意味がありませんよね。

正しい手洗いについて、首相官邸HPに掲載されていたので、抜粋させていただきました。

ドアノブや電車のつり革など様々なものに触れることにより、自分の手にもウイルスが付着している可能性があります。外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前などこまめに手を洗います。

## 正しい手の洗い方

手洗いの前に  
爪は短く切っておきましょう  
時計や指輪は外しておきましょう



石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

首相官邸 HP より抜粋ここまで

マスクが手に入らない状況が続いているため、ガーゼなどを使って、手作りされている方も多くなっているようです。

作り方や型紙も、インターネット上にはたくさん掲載されていますので、参考にされてはいかがでしょうか。



朝晩と昼間の寒暖差で体調を崩しがちです。体調管理にはお気をつけ下さい。もしも体調が悪いときには、決して無理をなさらず、教室へご連絡ください。

3月の誕生石……アクアマリン・珊瑚

3月の誕生花……桜・スイートピー・チューリップ



## こんなときどうする？ [64]

せっかくパソコンが使えるようになったのだから、お手紙を書きたい！でも、何から書いたらいいの？

そんな時にさらっと文章が浮かんでくる方は良いのですが、悩まれる方も多いことと思います。

そんなときは！ワードの機能に助けをもらいましょう。

Vをクリックして月を選択

お好きな例文を選択

必要に応じて内容を変更し、ワードの機能をうまく活用しましょう。

あいさつ文ダイアログボックスは「挿入」タブ→「あいさつ文」で表示できます。

同じことを何回聞かれても笑顔でお答えします!!



- |  |  |  |
|--|--|--|
| <b>尾張・岐阜エリア</b><br>■ピアゴ長良教室<br>■ピアゴ各務原教室<br>■関教室<br>■アビタ北方教室<br>■ドン・林・テ UNY 可児教室<br>■ドン・林・テ UNY 岐阜教室<br>■桃花台ピエスタ教室<br>■小牧ラビオ教室<br>■ピアゴ八剣教室<br>■ピアゴ布袋教室<br>■アビタ大口教室 | <b>名古屋エリア</b><br>■イオン今池教室<br>■あかのれん新瑞教室<br>■パレマルシェ 神宮教室<br>■アステイ教室<br>■アスカ尾張旭教室<br>■ホーワークみなと教室 | <b>知多・三河エリア</b><br>■パワードーム半田教室<br>■ホトトギス 半田教室<br>■ピアゴ豊明教室<br>■ピアゴ知立教室<br>■ピアゴ東刈谷教室 |
| <b>パートナー教室</b><br>■瑞浪教室<br>■恵那教室<br>■千代田橋教室  |  |  |
- ※ ■はロボットプログラミングまたは自考カキッス・デジそろ実施教室です

