



朝夕涼しくなり少しずつ秋の訪れを感じるようになりました。日中は残暑が厳しく一日の気温の変化で体調を崩しやすくなりますので十分に気をつけましょう。今月は感染症対策の基本についてのお話をします。

## 手洗い

外から帰ってきた時、食事の前やトイレでの排泄、オムツ交換、鼻をかんだ後はしっかりと手を洗いましょう！

- ①石鹸（ハンドソープ）をしっかりと泡立てましょう。
- ②手のひらを合わせよく洗います。
- ③手の甲、指と指の間を洗います。
- ④指先、爪の中を洗います。
- ⑤手首も忘れずに洗います。肘まで洗えばより良いです。
- ⑥石鹸を流し、清潔なタオルで拭きます。



## 咳エチケット

咳やくしゃみをする時はウイルスが広がらないよう周囲への気配りが必要です。咳エチケットを守り感染を防ぎましょう。

\*咳、くしゃみをする時はティッシュペーパーやハンカチで鼻や口を押さえ（もしくは自分の腕で口を覆い）、周りの人を避けて行いましょう。



\*マスクをして他の人にうつさないようにしましょう。

\*鼻をかんだ後のティッシュペーパーはすぐにゴミ箱（できればフタ付き）に捨てましょう。



\*咳やくしゃみを素手やティッシュペーパー等で押さえた後、鼻をかんだ後はすぐに石鹸で手を洗いましょう。



## マスクの正しいつけ方（不織布マスク）

マスクは正しく装着していないと、せっかくの効果が激減してしまいます。感染症を広めない為にも予防する為にも正しく装着しましょう。

- ①マスクをつける前にはしっかりと手洗いをしましょう。
- ②マスクの真ん中（鼻のワイヤー）の部分に折り目を入れてから上下に広げてください。
- ③ゴムを耳にかけたら、鼻・ほほ・顎を合わせ鼻と口を確実に覆いましょう。
- ④鼻の部分を押さえてフィットさせ、マスクに手を沿わせて隙間を作らないように調整し、確認してください。



「しっかり栄養」、「たっぷり睡眠」、「適度な運動」で病気に負けない身体を作りましょう！