

自分できる

感 染 症 予 防

昨年12月より中国で発生した新型コロナウイルスによる肺炎が、日本国内でも徐々に感染が広がり、連日大きく報道されています。不安な方も多いと思いますが、まずは一人一人ができる感染症予防を徹底しましょう！

① 手洗い

ドアノブやお金など、様々なものに触れることによって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。外出からの帰宅時や、食事前などにはこまめに手を洗いましょう。

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。

出典：首相官邸ホームページ

② 普段の健康管理

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ウイルスが付着しやすくなります。そのため室内では加湿器や濡れたタオルを干すなどして、適切な湿度（50～60%）を保ちましょう。



☆ほかの人にうつさないために☆守ろう咳エチケット！



咳やくしゃみをするときは、ハンカチやマスク、袖や肘の内側で口・鼻をおさえます。



何もしないで咳やくしゃみをしたり、手のひらでおさえてはいけません。

休診のお知らせ

4 月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

5 月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

※毎週水曜日・土曜日は午前中のみの診療です

看護師 大溝のほっとコラム

昨年、ひのき保育園に通う4歳の孫の合同発表会がリンクステーションで行われ見に行ってきました。市内8つの保育園が集まるとだけあって、会場はかわいい園児達の姿を見ようと、たくさんの家族でにぎわっていました。孫の出番が近づくと私もドキドキ・・・孫は、あくび姫の衣装をつけて登場。難しい振付を覚えて、大きなステージで元気いっぱい踊る孫の姿に成長を感じ、何ともいえない幸せな時間をプレゼントしてもらいました。孫って本当にかわいいですね♪

あとがき



春らしい心地よい季節になってきました。コロナウイルス感染防止の為学校が休校になり、地域では子供達やその家族を支えようと、お弁当の格安提供、子供たちの見守り活動など温かい支援の心が広がっているようです。手洗い、うがい等自分のできる事を続けて感染拡大防止につなげていきたいです。