



## 感染対策を見直そう！

新型コロナウイルスの感染拡大は、ワクチン接種の普及により落ち着いた様子を見せていますが、油断はできません。冬はインフルエンザも流行しやすい時期です。効果的な対策を行っていきましょう！

### 手荒れを予防して、しっかり手洗い！



手荒れを防ぐために・・・

- 石鹸と流水で手洗いをした場合は、アルコールでの手指消毒は不要です。
- 流水で手洗いができない時は、アルコール消毒を使用しましょう(アルコール濃度70%以上を推奨)
- 手洗いは常温の水またはぬるま湯で。冷たい水は血行を悪くし、熱いお湯は皮脂を奪ってしまいます。
- 水を拭きとるときは、こすらず優しくたたくようにして水分を拭きとりましょう。
- 手洗いの後はハンドクリームなどでこまめに保湿を心がけましょう。

### マスクはやっぱり重要です！

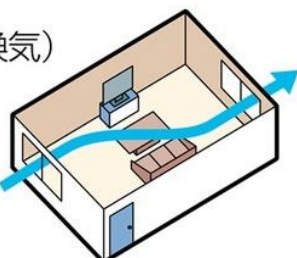


- 鼻の部分はしっかり曲げて隙間を減らしていますか？
- マスクのひだは下を向いていますか？
- 鼻を出してはいませんか？
- 顎にマスクを下げていませんか？効果がありません。
- マスクのひだを広げて、鼻から口まで覆いましょう。

### 換気もちょっとずつやりましょう！

#### 効果的な換気の方法

- 1時間に5～10分程度(まとめてより、小まめに換気)
- 対角線上にある2カ所の窓を開ける
- 風が入りにくい場合は、入り口を小さくし、出口を大きく開ける
- 窓が一つしかない場合は、窓のそばに扇風機を置いて風の流れをつくる



訪問リハビリが帰った時も、数分窓を開けて換気しましょう！！

西日本新聞より引用



## 手作り加湿器を作ってみよう！

電気もいらない、手軽な加湿器のご紹介です。



### 使う物

①

- ・ コーヒーフィルター  
3枚くらい
- ・ 輪ゴム
- ・ コップと水
- ・ ハサミ



②

フィルターの底の部分  
を  
切り取ります。



③

ジャバラに折って、  
ひだを作ります。



④

フィルターを輪の状態  
に広げて、重ねます。  
折り目をずらしながら  
重ねるとよりきれいな  
形になります。



⑤

下の部分をゴムで縛り、  
フィルターを花のよう  
に広げます。  
水の入ったコップに入  
れて完成です！



数分で全体が水分で湿  
り、水分が蒸発して加  
湿効果が出ます。



⑥

ひだを細かめに  
折り、先を丸く  
切ると、もっと  
お花らしい形に  
なります。



空気にたくさん  
触れる部分がで  
きるように紙を  
広げると加湿効  
果が高まります。



40～60%の湿度が理想とされています。紙フィルターだけでこま  
までの加湿効果は期待できませんが、省エネ・経済的なエコエコ加湿器で  
すので、お楽しみがてら是非作ってみてください！  
衛生保持のため、水は1～2日ごとに交換しましょう。

## これからの新型コロナウイルスの状況は？

ワクチン接種の普及により、日本の感染者数は激減し落ち着いた様子を見せているかのようです。しかし、感染者数減少によりマスクの非着用を許可するなど警戒を緩めた欧米諸国では、再び感染者数が激増し、最大感染者数を更新している国もあります。感染力が強い恐れのある新しい変異株（オミクロン株）も出現し、世界は再び警戒を強めています。日本も第6波の流行可能性は十分にあります。私達も気を緩めることなく、マスク・手洗い・換気・湿度調整を頑張っ続けていきましょう。