

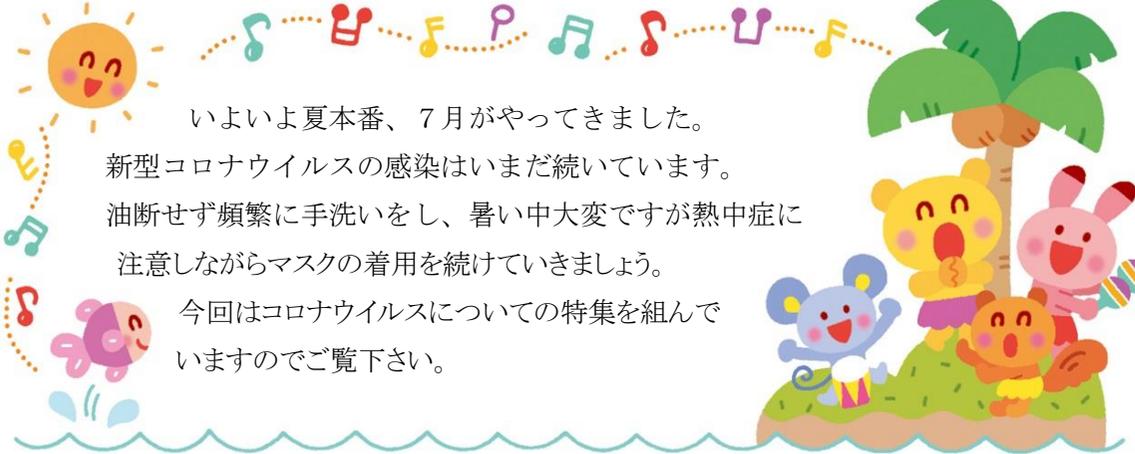


ポカポカ通信

夏号

令和2年7月

発行者: 富山県立乳児院病児保育室「おひさま」 富山市牛島本町2丁目1-38 電話: 076-432-8137



いよいよ夏本番、7月がやってきました。

新型コロナウイルスの感染はいまだ続いています。

油断せず頻繁に手洗いをし、暑い中大変ですが熱中症に

注意しながらマスクの着用を続けていきましょう。

今回はコロナウイルスについての特集を組んでいますのでご覧ください。

正しい知識と適切な行動で感染防止に努めましょう！

感染者が少なくなってきてもコロナが居なくなったわけではありません。感染リスクから自分自身を守る為、大切な人を守る為、第2波、第3波に備えて正しい知識と適切な行動で感染防止に努めましょう。

夏のマスクに一工夫

マスクはもはや外出時の必須アイテムですが暑い夏マスクの中はムレムレで不快を感じている方も居るのではないのでしょうか。木陰に入りひとけの少ないところでマスクを外す、冷感素材や風通しの良い素材のマスクを選ぶなど暑い夏を快適にマスクと過ごす方法を見つけましょう。

普段の体を知ろう

毎朝の体温測定は平時の体の状態を知りいち早く体調の変化に気付くことができます。

熱中症予防の対策にもおすすめです。

また水分補給もこまめに行いましょう。



日常生活を営む上での基本的な生活様式

- まめに手洗い・手指消毒
- こまめに換気
- 咳エチケットの徹底
- 身体的距離の確保
- 3密の回避（密集、密接、密閉）
- 定時の体温測定、健康チェック

いろんなところに触れる手は菌がいっぱい！ \(\odot\circ\odot)/

手洗い、手指消毒の正しい方法は裏面を参考にしてください♪

家族が感染？おうちでの消毒方法

ウイルスは人の手を介して汚染を広げていく為、多くの人が頻繁に触れる箇所は1日1回以上清掃除菌し、環境を清潔に保つことが効果的です。例えばこんな場所…



スイッチ



手すり



ドアノブ



リモコン

- ・消毒作業は換気をして、マスクとビニール手袋を着用します。
- ・キッチンペーパーや使い捨て布に十分な消毒液を含ませ、しっかり絞ります。
- ・ウイルスを戻さないように、一方向に拭きます。



使用する消毒液について

- ・アルコールを使用する場合には60%（できれば70%以上）のものを使用しましょう。
- ・塩素系漂白剤（ハイターなど）を希釈して作る次亜塩素酸ナトリウム消毒液を使用する場合は、日光と空気に触れる時間が長いと殺菌効果が弱まるので、少量ずつ作り、短時間に使い切りましょう。
- ・消毒液には他の薬品を混ぜてはいけません。

【0.05%以上の次亜塩素酸ナトリウム液の作り方】

ペットボトルキャップ1杯（5ml）の原液を水500mlに加えると25倍希釈となり0.05%の消毒液が出来ます。誤飲を防ぐ為、ペットボトルはラベルをはがし「消毒液」と明記します。キャップの上からガムテープなどを貼っておくと安心ですね。子どもの手の届くところには置かないよう注意しましょう。



【スプレーボトルは使用しない】

- ①噴霧により、消毒液のミストを吸入する恐れがある
- ②噴霧によりウイルスが舞い上がり、浮遊する可能性がある
- ③汚染範囲に均等に消毒液が行き渡らない等、



デメリットがあるのでスプレーボトルは使用しない

！感染症対策へのご協力をお願いします

新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は、「手洗い」や「マスクの着用を含む咳エチケット」です。

① 手洗い

正しい手の洗い方

手の甲の間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。

② 咳エチケット

3つの咳エチケット

電車や職場、学校など人が集まるところでやろう



正しいマスクの着用



手洗いのすすめ

水とハンドソープで、ウイルスは減らせます！



手洗いの、5つのタイミング



食事の時のエチケット

- お持ち帰りや出前、デリバリーの利用
- 屋外空間で気持ち良く
- 大皿を避けて、料理は個々に
- 対面ではなく横並びで座ろう
- 料理に集中、おしゃべりは控えめに
- 飲み物の回し飲みは避けて

接触感染に注意！

人は、“無意識に”顔を触っています！
新型コロナウイルスの感染経路として飛沫感染のほか、接触感染に注意が必要です。



そのうち、目、鼻、口などの粘膜は、約44パーセントを占めています！

1人1人が出来ること。1人1人が意識を持つことが大切です。
誰もが知らない未知のウイルス。自分は大丈夫!と思わず正しい知識を持って、正しく恐れましょう。