



2020年3月号

検査室だより

冬ごもりをしていた虫たちも起きだしてくる春、3月です。「春眠暁を覚えず」派の人も、「春はあけぼの」派の人も、暖かな春の日差しを浴びてリフレッシュしてみてもいかがでしょうか。

日本中を震撼させている「COVID-19」。最大の予防法は「うがい・手洗い・マスク」と言われています。正しいうがい・手洗いの方法、正しいマスクのつけ方についておさらいしましょう。

まずはうがいです。3回に分けて行います。口に含んだ水が温かくなるくらい時間をかけると良いでしょう。



- ①口の中の食べかすなどをとるために「くちゅくちゅ」・・・ペッ
- ②のどの奥を意識しながら上を向いて「がらがら」・・・ペッ
- ③もう一度「がらがら」・・・ペッ

次はマスクです。自分にあったサイズのものを選ぶことが大切です。
①表面のプリーツを伸ばして鼻からあごまでしっかりとおおいます（プリーツの山の部分が下向きになるようにします）
②上部のワイヤーを折り曲げて鼻にフィットさせます
もうひとつ重要なのが捨て方です。マスクの表面は触らないようにゴミのところだけを持って捨てるようにしてください。



最後は手洗いです。

- ①手をぬらしてしっかり石鹸を泡立てます
 - ②手のひらと手の甲をそれぞれ洗います（もみ手をしてゴマをするように）
 - ③指先・爪の間を洗います（自分の手のひらをちょちょよするみたいに）
 - ④指の間を洗います（自分と自分で恋人つなぎするみたいに）
 - ⑤親指を反対の手で握りこんでぐにゅぐにゅ洗います（・・・）
- 手首もぐるぐるしっかり洗ったら泡を流して終わりです。使いまわしのタオルは使わないように清潔なタオルでよく拭いてください。



巷には情報があふれています。踊らされることなく「正しく恐れる」ことが大事です。みんなで力を合わせて乗り切って楽しい春を過ごしましょう。

公衆保健協会 検査室

