

10月健幸スマイル教室

風邪予防対策について



○開催日：平成28年10月12日 13時30分～14時

4階西病棟看護師
山本 菜保子



10月健幸スマイル教室 風邪予防対策について

★風邪とは？

風邪は、正式には「**風邪(かぜ)症候群**」という鼻や喉の急性炎症の総称。

ウイルスが粘膜から感染して炎症を起こすためくしゃみ、鼻水、喉の痛み、咳、痰、発熱といった症状が起こる。



10月健幸スマイル教室 風邪予防対策について

★正しいうがいの方法

- ①石鹼で手を洗う または 清潔なコップを用意する。
- ②クチュクチュすすぎをしましょう!
- ③新しい水を口に含み、上を向いてガラガラうがいを15秒程度して吐き出す。
- ④ガラガラうがいを何度か繰り返す。

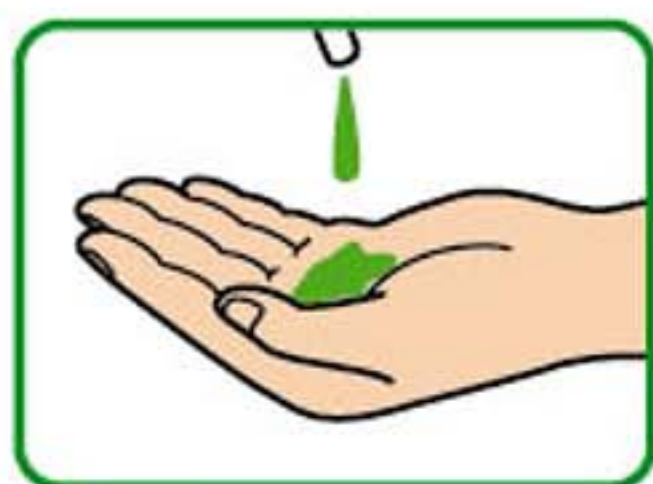


10月健幸スマイル教室 風邪予防対策について

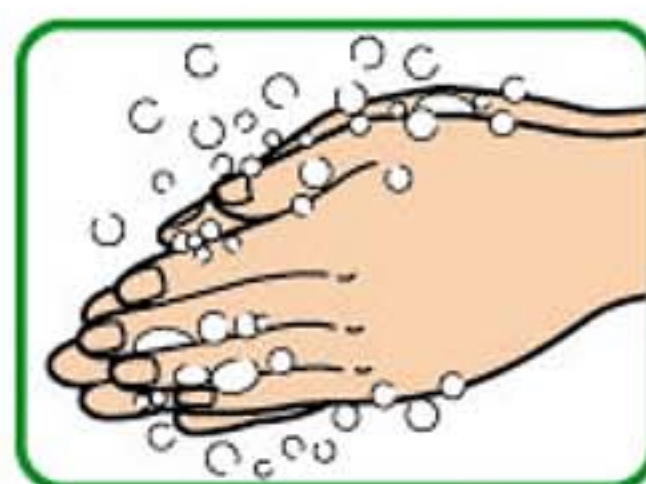
★正しい手洗いの方法



①まず手指を
流水でぬらす



②石けん液を
適量とり出す



③手の平と手の平を
こすりよく泡立てる



④手の甲をもう片方の
手の平でこする(両手)



⑤指を組んで
両手の指の間をこする



⑥親指をもう片方の手で
包みこする(両手)



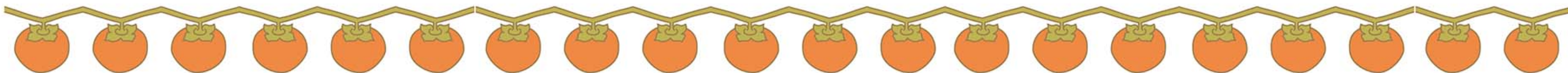
⑦指先でもう片方の
手の平をこする(両手)



⑧両手首まで
ていねいにこする



⑨流水で
よくすすぐ



10月健幸スマイル教室 風邪予防対策について

★マスクの着用方法



① ゴムひもは外側にして、プリーツ(ひだ)を上下に伸ばし、マスクを完全に広げます。



② 顔にあて、ノーズピースを鼻の形に合わせ、あごの下まで伸ばします。



③ 顔にフィットさせながら、耳にひもを掛けてください。

