

1月

# MOTOMACHI カフェ通信



## 今月のテーマ ～冬の感染症を予防しよう～

冬は気温が下がり空気が乾燥することから、インフルエンザ・ノロウイルス・コロナウイルスなどの感染症が流行しやすく、毎年猛威をふるっています。感染症の種類は違っていても、基本的な予防対策は同じです。

あらためて感染症予防対策について確認し、一人ひとりが意識して感染症予防に努めましょう。

### ～手洗いの手順～

- ① 石鹸はしっかり泡立てる。
- ② 指の間や付け根もしっかり洗う。
- ③ 流水で泡をきれいに流す。
- ④ 乾燥した布か紙で拭きとる。



### あんな&こんなメッセージ

#### ほっとメッセージ

ちょっとの声がけで  
自分も人も  
幸せになれる

こちらのコーナーでは、思わず笑顔になるお話や、ほっとするメッセージを紹介しますので、どうぞお楽しみに♪

MOTOMACHI カフェは冬期間（1・2月）感染症対策でお休みをさせていただいています。暖かさを感じる3月に開催再開予定です。皆様にお会いする日を楽しみにしております。

### 家庭でできる感染対策

- ◎ **うがいと手洗い**の習慣
  - ・手洗いは水と石鹸で30秒以上かけて行いましょう。
  - ・アルコールの手指消毒は15秒かけて手にしっかりとすり込みましょう。
- ◎ **換気と湿度**も確認
  - ・こまめな換気（1時間ごとに5～10分または常時窓を少し開放）加湿器を使った**保湿**（目安は湿度50～60%）
- ◎ 同じマスクを使い続けない
  - ・**マスク**は定期的に**交換**し、汚れたらすぐ別の物を使用しましょう。
- ◎ **健康管理**も重要
  - ・体調が悪いと感染症にかかりやすくなります。**栄養バランスの良い食事**と**睡眠**をしっかりと取りましょう。
- ◎ **体調が悪い時は**
  - ・自己判断は病気の悪化や他者への感染に繋がります。かかりつけ医に電話連絡して**相談**しましょう。
- ◎ **冬場も食中毒**に注意が必要
  - ・食材や料理を常温で出しっぱなしにしない。調理は中までしっかりと加熱する。生ものの調理後は、まな板や包丁も洗い、使いまわしをしない。

介護・認知症・障がい・その他…  
生活上のお悩みなど、お気軽にご相談下さい。

URL <http://ryokufu.or.jp>

緑青園

検索



社会福祉法人 緑風会

MOTOMACHI カフェ実行委員会事務局

44-6116 担当：市崎・藤田・棟方