

ほ け ん だ よ り

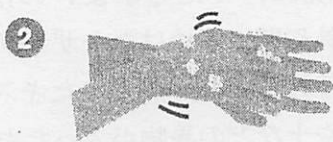
連日「新型コロナウイルス感染症」のニュースが報道されています。発病すると、発熱、咳などの呼吸器症状等が現れ、高齢者や基礎疾患のある方は、重症化する場合もあると言われています。過剰に心配することなく、正しい手洗いやマスクの着用を含む咳エチケットなど、通常の感染症対策に努めるようにしましょう。

手洗いの前に
・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

【手洗い】



① 流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



② 手の甲をのばすようにこすります。



③ 指先・爪の間を念入りにこすります。



④ 指の間を洗います。



⑤ 親指と手のひらをねじり洗いします。



⑥ 手首も忘れずに洗います。

ドアノブや電車のつり革など様々なものに触れることにより、自分の手にもウイルスが付着している可能性があります。外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前などこまめに手を洗います。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。

【咳エチケット】ほかの人につさないために

くしゃみや咳が出るときは、飛沫にウイルスを含んでいるかもしれません。咳エチケットを心がけましょう。

3つの咳エチケット

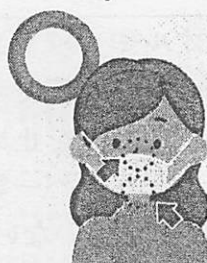
電車や職場、学校など
人が集まる場所でやろう



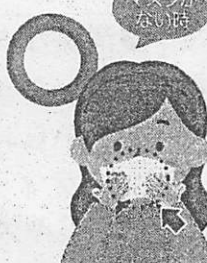
何もせずに
咳やくしゃみをする



咳やくしゃみを
手でおさえる



マスクを着用する
(口・鼻を覆う)



ティッシュ・ハンカチで
口・鼻を覆う



袖で口・鼻を覆う

正しいマスクの着用



① 鼻と口の両方を
確実に覆う



② ゴムひもを
耳にかける



③ 隙間がないよう
鼻まで覆う

2月の学校感染症の状況

●インフルエンザ

2月17日現在 0名

出席停止ではありませんが、溶連菌
感染症・胃腸炎の報告がありました。

《痛みを少なく、早くきれいに治したいなら

モイストヒーリング》

キズは「消毒して、早く乾かして、かさぶたをつくって治す」と思い込んできた人も多いのではないのでしょうか？ しかし現在、専門の医療現場では「モイストヒーリング」という治療法が広がっています。キズ口を清潔にし、そこから出る体液（滲出液）を保った方が痛みが少なく、早くきれいに治るという考え方です。

【家庭でケアできるキズか見きわめる】

★ 家庭でケアできるのは？

- ・ 包丁などで切れた、
キズ口が直線的なキズ
- ・ 皮膚の表面の軽いすりキズ

★ 病院に行った方がよいのは？

- ・ 家具や壁にぶつけたキザギザのキズ
- ・ ガラスや木片が刺さったキズ
- ・ 砂や土などの異物が入ったキズ
- ・ 動物にかまれたキズ

《家庭でできる、正しいキズケアの基本》

1. 水でキズ口をよく洗う



2. キズ口をおさえて止血



3. キズを乾燥から守って 潤いを保つ



●砂や小石などが入っていて水だけでは流せない時は、清潔なガーゼなどで取り除きます。

●消毒剤は種類によっては、傷の治りを悪くする場合があります。汚れが少ないときは水洗いだけでよいのですが、使う時はなるべく少量にし、消毒後は洗い流すといいでしよう。

●清潔なタオルやコットン、ティッシュペーパー等でキズを上からおさえて血を止めます。(ティッシュペーパー等の繊維がキズについていないか確認します。)

●2.3 分おさえても止まらない場合は病院へ行きましょう。

●ハイドロコロイド素材のばんそうこうが最も適しています。ふつうの救急ばんそうこうであれば、防水タイプを選びましょう。

●表皮の再生を手助けするのがキズ口にしみ出た体液。乾いてかさぶたになってしまうと目立ったキズ跡ができてしまう原因にもなります。