

連日、新型コロナウイルス感染についてのニュースが報じられています。新たな感染者数は減少していますが、まだ感染のリスクは残っており、感染予防と人との接触をできるだけ減らす努力をつづけることとされています。これからも、感染の予防とこころの健康に気をつけましょう！

● 手洗いをつづけて感染予防

手洗い

手洗いが大切です。外出から帰った時や食事の前などに、こまめに石けんなどで手を洗いましょう。

- 食事の前や薬や水を飲む前
- 歯みがきや洗面の前、トイレのあと
- 咳やくしゃみをした後
- みんなで集まって何かをしたあと
- 共用のものを触ったあと
(たとえば、ドアノブ、手すり、エレベーターのボタン、スーパーの買い物かご など)



洗い残しに注意しましょう。

洗い残しが多いところ



作画：小菅紫乃（訪問看護係）

● 笑ってリラックス

リラックスする、免疫力を高める方法はインターネットや書物で数多く紹介されています。その中に笑うことがあります。日本には、「笑う門には福来たる」ということわざがあります。ユーモラスな映像を見る、楽しいひと時をもつなどをして笑ってみましょう。

笑う気分ではない時でも微笑んでみませんか？ポイントは口の両端をキュッと上げること。笑顔をつくることによって、脳が活性化するとされています。

