

いなほの里だより

1月の行事

- ・おやつ
クッキング
- ・新年会
- ・お誕生会



今月の花
「水仙」

担当より

風邪は万病のもと、さあインフルエンザ対策をしましょう！基本は手洗い・うがいです。もうすぐ楽しい、お正月です。予防を行い、病気にかからないようにしましょう！



カメラスケッチ

▶石倉山へ紅葉散策です！



▶秋の日差しを浴びて、お外でテイータイム☆



△紅葉もいいけど…、ここで忘年会しても良いよな～♪

▽たんぼ会です！「うめくて、うめくて♡」



△今日はリンゴ風呂です☆「これ全部おれのものー！」



▶お誕生会の手作りケーキです♡クリスマスケーキも承ろうかしら…。

◀クリスマスのリース作りです♪「うまくできてるでしょ？」



正しい手洗い



風邪の感染経路の一つに、接触感染というものがあります。これはウイルスが付着したものを触れた手から、目・鼻・口の粘膜を通して体内へ侵入するものです。外出先から帰ったら、必ず手洗い・うがいを行きましょう！感染がかなり防げるはずですよ。

手洗いのポイントは、石鹸等を良く泡立てることです。これは泡と泡の間に出来る隙間で、汚れを吸着するためです。なので固形石鹸や液体ソープなどは、きちんと泡立てる必要があります。また最近は、泡になって出る製品もありますので、そちらを利用するのも良いかと思えます。また手を洗ったら、清潔なタオルでしっかり拭きましょう。



①手のひらを洗う
時計や指輪をはずしたら、一度水で洗いましょう。



②手の甲を洗う
雑菌が残りやすい手の甲も、まんべんなく泡で洗います。



③指の先を洗う
爪の中には雑菌がたまりやすいので、よく洗いましょう。



④指の間を洗う
手を合わせて、洗にくい指の間や、指の側面を洗います。



⑤親指を洗う
一番物を触れる親指は、付け根から指先をしっかりと洗います。



⑥手首を洗う
テーブルや机などに触れる手首は、意外に汚れています。

お問い合わせやご相談につきましては、福祉介護課 (TEL: 58-5811) までご連絡ください

