

まんぼう通信

令和4年9月1日 No.92



皆さま、こんにちは！

夏の脅威的な暑さも過ぎ去り、秋風が吹くようになりましたね。

新型コロナウイルスの拡大が全国的に治まらず、まだまだ対策が重要です。今回は感染対策についてお話しします。

感染症対策の三大原則

①「病原体を持ち込まない」

②「病原体を持ち出さない」

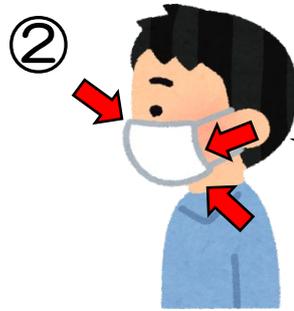
③「病原体を拡げない」

正しくマスクを着用
手洗い、手指消毒
3密を避ける

を徹底することが大

正しいマスクの付け方

① 鼻の形に合わせて、ワイヤーを曲げ隙間をふさぐ。



隙間があると
十分に防ぐことが
できません！

免疫力をアップさせるには？

⇒生活習慣を見直すこと、正しい習慣を継続すること

❁ 規則正しい生活（早寝・早起き・バランスの良い食事）

❁ 十分な休養と睡眠（7時間～8時間程度の睡眠確保）

❁ ストレス解消（好きな事の時間を作る、音楽鑑賞等）

❁ 室内環境の整備（定期的な掃除、物を重ねない等）

です！



一般財団法人訪問リハビリテーション振興財団 気仙沼訪問看護ステーション

管理者：阿部 孝子

TEL：0226-25-8323

FAX：0226-25-8324