



<今月の目標>

てあら かぜよぼう
手洗い・うがいで風邪予防。



新年あけましておめでとうございます。今年もどうぞよろしく願いいたします。
9日間のお休みはいかがでしたか？まさか具合の悪くて寝正月だったなんてことはありませんよね！話は変わりますが、毎月自治会代表の安全衛生委員会の方々と委員会を開催していますが、必ず議題にあがりますのは手洗いとうがいの事です。日常の簡単なことですが上手くできないようです。マスクに関しては苦手な方もいらっしゃるようですが、できるだけマスクをつけましょう。そして鼻を見せないように覆いましょう。その他には、室温・湿度・換気・爪切り・睡眠・休養・栄養といったことが、風邪などの予防に必要なかとの意見が出ました。室温に関しては、単に暖房のことだけでなく衣服の調整→着脱のしやすいものであれば面倒なこともないのでは？換気は、作業の休憩時に行うとする。爪切りは手洗いと同じでもあり、時には危険なことにもつながる（ケガ）事も覚えておいて下さい。睡眠・休養・栄養は、ウイルスと闘う体力を養うために必要です。今年、インフルエンザの流行が早いと報道されてます。いよいよ風邪症候群の流行本番です。体力落とさずに、ばい菌やウイルスなんか吹き飛ばしてしまいましょう！

☆今月の保健行事☆

1/5 (月) ~ 1/7 (水)	体重測定	1/23 (金)	1号室内科健診
1/13 (火) ~ 1/14 (水)	1号室血圧測定	1/27 (火)	成田医師相談日

インフルエンザ・ノロウイルス それぞれの消毒について

すでにご承知の方もおられるかと思いますが、今年も簡単に記載させていただきます。

インフルエンザは、消毒用アルコール。ノロウイルスは、ハイター・ミルトン・ピューラックスを使用。マスクは必ず付けてね。使用後は換気をして水拭きを忘れずに。

＃最低限用意するもの＃ マスク・使い捨て手袋（二重にしたほうがよい）・新聞紙
ごみ袋・雑巾・500mlペットボトル

・あれば、使い捨てのエプロン（袖付きが望ましい）

ペットボトルのキャップ2杯に、水500ml入れて希釈。（作り置きは禁）吐物処理に関しては、①先に吐物処理してから②吐物を新聞紙で覆ったうえで消毒液をかけ10分程度おいてから処理。処理法も違いがあるようですが、当作業所においては、②の方法で処理をしております。汚物以外で回りの物を拭くときには、希釈は半分で使用します。トイレはきれいにした後には必ず便座は閉じておきましょう。

今年一年健やかに！

新宿福祉作業所

富樫勝江