

住まいのかわら版

Vol.17
2023年12月号

OGIKEN

<発行>

株式会社 荻野建築企画
戸田市上戸田1-1-17
TEL.048-445-5277
FAX.048-445-5865

風邪などに負けない！体を守りましょう

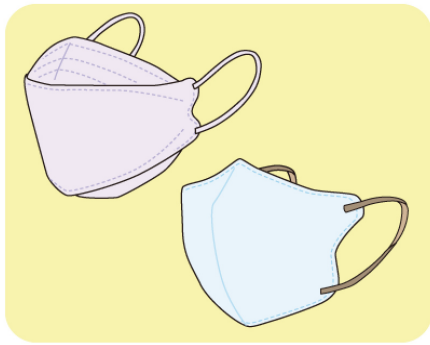
乾燥しやすい時期は、特に風邪などに気をつけたいですね。大切なポイントを押さえて、健やかに冬を乗り切りましょう！

みなさまに暮らしと住まいを快適にするためのちよつと役立つ情報をお届けいたします。今回のテーマは「風邪などの感染予防方法」です。

夏にインフルエンザやコロナが流行するなど、今や季節関係なく感染症に気をつける必要がありますね。特に冬は乾燥するので、ウイルスが広がりやすい環境にあります。今一度、感染防止について考えましょう。

マスクの正しい使用や咳エチケットで対策を

マスクは、完全に感染を防止するものではありませんが、咳やくしゃみを拡散させないアイテムとして広く使われています。不織布マスクはプリーツタイプ、口まわりにゆとりのあるダイヤモンド型、立体型と、形もさまざまです。つけるときは、事前に手洗いをしましょう。ノーズワイヤーを鼻の形状に合わせて曲げ、すき間をつくらぬことが大切。両側の頬もすき間が出ないように、顔に合うサイズを選びたいですね。



ダイヤモンド型と立体型。どちらも口まわりに適度なゆとりがあり、見た目もすっきり。色も豊富なファッションアイテムの1つとしても人気です！



ここで、プリーツタイプのつけ方を詳しくご紹介。

①マスクを顔に持ってきて、鼻の形に合わせてノーズワイヤーを曲げてすき間を塞ぐ ②マスクを片手で持ったまま、ゴムひもを耳に掛ける ③マスクの鼻頭の部分を持ち、プリーツをあごまで伸ばしてフィットさせる マスクを外すときは、内側に触れないように注意しましょう。

こまめな手洗いと水分補給も大切です！

また、咳エチケットも大切。油断して、手で口や鼻を覆い、咳やくしゃみをしていませんか？咳エチケットは・ティッシュやハンカチで口や鼻を覆う・上着の内側や袖で覆う・マスクを着用する

これが基本です。マスクは濡れると通気性が悪くなり、すき間からウイルスが入ることがあるので、取り換えることをおすすめします。

手洗いもとっても重要ですね。帰宅したとき、食べ物を食べるとき、料理をするとき、動物をさわったときには、必ず洗いましょう。

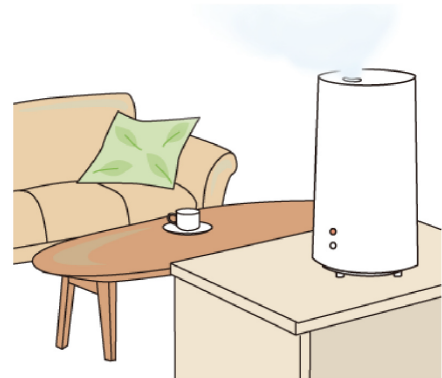
洗い方の基本は、水で手を濡らしたら手洗い石けんをつけ、良く泡立てます。そこから手のひらと甲／指の間



手洗いは、親指や手首もお忘れなく！優しくねじるように洗うと良いですよ！

ちなみに、冬の乾燥や手の洗いが足りず乾燥しがちに。ハンドクリームは、乾燥してからはなく、普段からこまめにつけることで、乾燥防止につながります。おすすめのつけ方は

①手の甲に適量を出す ②手の甲間



室内環境も大切！湿度は50～60%がおすすめ。適度な換気もお忘れなく！

指の股や爪まわりも意識して塗る

ほかに、喉を適度に潤してウイルスなどをスムーズに体外に排出できるように、こまめに水分補給をすることもおすすめです。

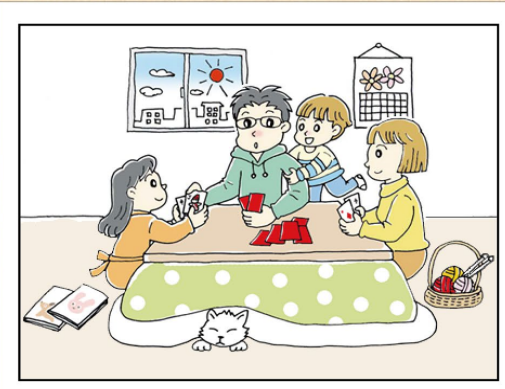
③残りのクリームを手の甲と手のひらですり合わせ、さらに全体になじませる ④手のひらで反対の手指1本1本を包むようにして指先まで塗りこみ、指の股や爪まわりも意識して塗る

裏面にも役立つ情報が満載！

頭の体操

間違いさがしゲーム

上下のイラストで違うところが5箇所あります。さあ！チャレンジしてみよう！



答えは裏面をみてね！