



～感染症対策について～

1月からインフルエンザが流行り、また、日本国内でも新型コロナウイルスの感染が確認されています。予防法はいずれも一般的な衛生対策である咳エチケットや手洗い、うがい、アルコール消毒が有効です。

感染症対策の原則

①持ち込まない②持ち出さない③拡げない が基本です。

正しいアルコール手指消毒の行い方

1 十分な量を手の平に取ります

2 手のひらをこすりあわせませす

3 手の甲を合わせてすりこみます

4 指先・爪の間にすりこみます

5 指の間にすりこみます

6 親指をねじり合わせてすりこみます

7 手首にすりこみます

十分に乾燥したことを確認します

正しい手洗いの方法

1 初めに、水で手を濡らし、石けんを手に取ります

2 石けんをよく泡立てながら、手のひらを洗います

3 手の甲を伸ばすように洗います

4 指先・爪の間を念入りに洗います

5 指の間を洗います

6 親指をねじりながら洗います

7 手首を洗います

8 流水で石けんと汚れを洗い流します

9 ペーパータオルでしっかりと、水分を拭き取ります

咳エチケットの基本は①マスクを着用する②ティッシュ、ハンカチ等で口や鼻をおおう。③こまめな手洗い、うがいです。

マスクの着用



マスクは、鼻からあごまでを確実に覆い、隙間がないようにつけます。同じマスクを何度も使いまわしはせず、取り替えましょう。

マスクが足りない場合・・・

なにもせずに咳やくしゃみをするのはやめましょう！もし、手で押さえてしまったら手洗いを！

ティッシュ・ハンカチ等で口や鼻を覆う



くしゃみや咳をするときは、ティッシュ等で口と鼻を覆います。

他の人から顔をそらす

くしゃみや咳の飛沫は、1～2m飛ぶと言われています。くしゃみや咳をするときは、他の人にかからないようにします。



ティッシュはすぐに捨てる



口と鼻を覆ったティッシュは、すぐにゴミ箱に捨てます。

こまめに手洗い



くしゃみや咳等を抑えた手から、ドアノブ等菌の付いたものにウイルスを付着させたりしないように、こまめな手洗いを心がけます。

脳トレクイズ～3月春の雑学編

答えはページ下段にあります

- ひな人形は何のために飾るのでしょうか？
① 男の子の健康成長を願うため ② 女の子の健康成長を願うため ③ 神様のお供え物のため
- ひな飾りは昔の何の様子を表しているのでしょうか？
- ひな人形を飾るときに欠かせない存在となっている花は「桜」と何でしょう？
- 子供の健やかな成長を祈って飲む、桜の花を浮かべた酒を何というでしょう？
① 甘酒 ② 梅花酒 ③ 桃花酒



簡単レシピ!

春野菜のコンソメ煮

春キャベツにはビタミンCが含まれます。ビタミンCはハリのある肌を作るのに必要なコラーゲンの生成を促します。また、抗酸化ビタミンは動脈硬化を起こしやすくする過酸化物質を作り出すのを防ぎます。



【材料】(2人分)	ベーコン	2枚	
アスパラガス	2本	ニンニク	小さじ1/4
(材料A)	コンソメ	大さじ1/2	
水	350ml	塩	少々
人参	3/10本	春キャベツ	100g
エリンギ	1パック	胡椒	少々

- アスパラを半分に切り、ラップで包み、電子レンジ500Wで1分半程加熱しておく。
- 鍋に(材料A)を入れ、沸騰したら短冊切りをしたベーコン、みじん切りにしたニンニク、コンソメ
- ざく切りにした春キャベツを加えて蓋をして、1～2分程煮込み、最後に胡椒を振る。

お皿に盛りつけて完成!

春野菜のキャベツとアスパラを使ったシンプルな野菜煮です。春野菜独特の野菜の甘味を楽しむことができます!



人参はらん切りにすると、火の通りが早くなり調理時間を短縮できます。



やさしい手仙台ケアセンター宮城野

ホームページ <http://www.yasashiite-sendai.jp>

TEL 388-8221 FAX 388-8222



【ホームページ】



脳トレクイズの答え: 1. ②女の子の健康成長を願うため 2. ①婚禮 3. ③橘 4. ③桃花酒