

発行人→医療法人社団 沼津市高沢町6-1  
すんとおる TEL→055-922-8855  
URL→<http://www.sunto-seikai.jp>

みなさんこんにちは😊暖かく過ごしやすい季節になりましたね!!  
新型コロナウイルスの影響で不要不急の外出はできませんが、家の中で  
体操ほど体を動かす、睡眠・栄養をしっかりととるなど免疫力が落ちない  
ようにしましょう。今月は予防に関するお話です。どうぞー☆

## 今、頑張っていること 理療平岡

皆さんこんにちは。理学療法士の平岡です。桜も咲きだんだん  
暖かくなってきましたね。今回は僕が今頑張っている「手洗いうがい」に  
ついて書きたいと思います。

最近では新型コロナウイルスがニュースになっていますが、手洗いうがいは、  
感染予防になるので特に気を付けて行っています。皆さんは、しっかりと手洗  
うがいできていますか？手洗いには10の手順があります。その手順は...

- ①流水で手を洗う
- ②石鹸を手につけろ(石鹸は両手を洗う分をたっぷり)
- ③手のひら・指・側面を洗う
- ④手の甲・指・背面を洗う
- ⑤指の間・指の付け根部分を洗う

- ⑥親指と親指の付け根の膨らんだ部分を洗う
  - ⑦指先と爪のあいだを洗う
  - ⑧手首を洗う
  - ⑨石鹸を十分に洗い流す
  - ⑩手をふき乾燥させる
- です。皆さん全てできていましたか？



ウイルスは手洗いなしだと約百万個いますが、

石鹸で60秒もみ洗い後流水で15秒すすぐと約数十個。石鹸で  
10秒もみ洗い後流水で15秒すすぎを2回行うと約数個に減ると  
言われているので、2回洗いを行うと効果的です。特に手首や指の先、  
指の付け根の間、親指の付け根は汚れが残りやすいので、注意して  
洗きましょう!!



うがいは水を口に含み、口を閉じて強くウグググ  
しながら洗い流します。これを2~3回行います。もう  
一度水を口に含み、上を向いてのどの奥でガラガラうが  
いを10~15秒ほどします。水がぬるく感じたか口吐き出  
すガラガラうがいは最低でも3回は行いましょう。

また、感染させないために咳をするときは、マスクやティッシュ・ハンカチ  
袖、肘の内側などを使って口や鼻をおさえましょう。マスクは、咳やくしゃ  
みによる飛沫及びそれらに含まれるウイルスの飛散を防ぐ上で高い効果  
を持ちます。咳やくしゃみ等の症状のある人はマスクを着用しましょう!!

まだ新型コロナウイルスの影響が続きそうなので、しっかりと手洗いうが  
いをして皆さんも体調には気をつけてください。