



## アルコール手指消毒について

新型コロナウイルス感染症は、令和5年5月8日より「5類感染症」になりましたが、引き続き手洗いなどの実施が重要です。また、梅雨に入る6月から夏にかけて食中毒の件数が増加する時期となります。正しい手指消毒はできているでしょうか。もう一度確認してみましょう。

感染症対策へのご協力をお願いします

# ！ 手洗い

新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は、「手洗い」や「マスクの着用を含む咳エチケット」です。

ドアノブや電車のつり革など様々なものに触れることにより、自分の手にもウイルスが付着している可能性があります。  
**外出先からの帰宅時**や**調理の前後**、**食事前**などこまめに手を洗います。

### 正しい手の洗い方

手洗いの前に  
・爪は短く切っておきましょう  
・時計や指輪は外しておきましょう



1 流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



2 手の甲をのぼすようにこすります。



3 指先・爪の間を念入りにこすります。



4 指の間を洗います。



5 親指と手のひらをねじり洗います。



6 手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。



厚生労働省

厚労省

検索



## 6月4日は「虫歯予防デー」です

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。口腔の健康増進をめざし、「歯と口の健康に関する正しい知識の普及啓発」、「歯科疾患の予防に関する適切なセルフケアの習慣定着」、「歯科疾患の早期発見・早期治療の徹底」という目的を持って、厚生労働省、文部科学省、日本歯科医師会、日本学校歯科医会が連携して毎年実施しています。

歯の力、口の役割は食べる、話す、表情を作る、からだの姿勢やバランスを保ちます。歯の喪失原因である虫歯や歯周病の重症化を予防するために、日頃のオーラルケア、定期的な歯科健診と早めの治療で歯を大切にしましょう。是非、これを機会に日々の生活習慣を見直してみてもいいでしょうか。



令和5年度の標語は、「手に入れよう 長生きチケット 歯みがきで」です。

## 白鳥病院公式 Facebook 絶賛更新中♪



院内の情報を Facebook で配信をしています。  
ぜひ一度覗いてみてください。  
「いいね！」をいただければ、とても嬉しいです♪

～健康教室(すこやか会)～

～生活習慣病教室～

- 新型コロナウイルス感染拡大防止のため、今年度の開催は未定です。
- 今後の開催予定については、感染状況を鑑みて、院内の掲示板やホームページ等でお知らせします。

