

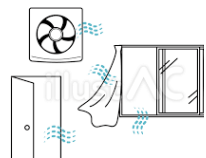
## 感染症対策 ～室内の換気に注意しましょう～

寒い日が続いています。コロナウイルス、インフルエンザウイルスなどの感染症が流行しています。引き続きマスク着用、こまめな手洗い、そして室内の空気を入れかえるなどの感染症対策をしっかりと行いましょう。

咳、発熱など体調不良があるときは、我慢しないで速やかに職員に相談してください。

### 換気のポイント

- 開ける窓は1ヶ所だけでなく、対角線上にある窓や室内のドアを開けましょう
- 風は狭い通り口から広い通り口に流れる特性があるため、片方の窓を狭く開けることで効果的に空気の流れを作ることができます
- 定期的に室内の窓を開け空気を入れ替えましょう



### 嘱託医 藤崎志保子先生からのアドバイス



寒い季節ですが換気を意識しましょう

換気はコロナウイルスだけでなくインフルエンザや風邪、ほこりなどのアレルギー対策としても重要です。

しかし冬の寒い時期は換気はどうしてもおろそかになりがちです。気温が低くても空気がよどまないよう定期的に窓を開けて換気をしましょう。

### ★ 栄養 コーナー ★

#### 体を温める飲み物…白湯



この時期こまめな換気は重要ですが、どうしても体が冷えてしまうこともあります。

白湯は最も手軽に用意することができ、体を温めるだけでなく体に溜まってしまった毒素などを体の外に出すデトックス(解毒)効果があります。

作り方は、水をやかんなどで沸かし、しっかり沸騰させた後、ほんのり温かく無理なく飲む温度(大体50℃ くらい)まで冷ますだけです！