

新型コロナウイルス(COVID-19)の家庭内感染を防ぐ！

今回の隔離期間中に、せっかくなのできちんとお家、お部屋を掃除しようと思う方も多いのではないのでしょうか？せっかとお掃除するなら、正しい方法で効果的にお掃除しましょう♪

【コロナに負けるな！】

正しい掃除方法のポイント

新型コロナウイルスは、インフルエンザウイルスなどより感染力が高くないので、しっかりと正しい掃除をすることで感染リスクを減らすことができます。

掃除をする際には、以下のポイントを心がけてくださいね。

POINT① 掃除の前に窓は開けない



掃除の前に窓は開けない

意外に思うかもしれませんが、やりがちな”掃除の前に窓を開ける”行為は、実は風でホコリやウイルスが舞い、壁や様々な場所に付着してしまうので実はNG。

窓を開けるのは、ウイルスを除去する掃除の後の、汚れを取る掃除をする際にしっかり窓を開けて換気すればOKです！

POINT② 拭き掃除は”乾いた布”で”一方向”に！

拭き掃除は
乾いた布で
一方向に



拭き掃除の際、水拭きをするとウイルスを拡げてしまうので、乾いた布を使って拭き取ります。

また、ゴシゴシと拭くと拭き取った場所に再度ウイルスを付着させてしまう原因になるので必ず一方向で！（特にドアノブなど）

POINT③ 壁の掃除は”ゆっくり”と”S字”

壁を拭くときはゆっくりとS字で



ウイルス対策において一番重要なのは、実はリビングなどの壁！

外から入ってきたウイルスの多くは、実は壁に付着しています。

身体から離して掃除ができるためモップがおすすめですが、ない場合は乾いた雑巾でもOK。

壁などは一方向に拭くと、壁から雑巾を離す際にウイルスがポロポロと落ちてしまうのでS字を描くようにUターンしながら拭いていきましょう。

その際に、早い動きはウイルスを撒き散らす原因となるので、静かにゆっくりと拭くことがポイント。

最後も拭き終わった雑巾をパタパタとせず、静かに内側に包み洗って下さいね。

POINT④ トイレ掃除は壁→床→便器の順番で



狭い空間などウイルスが密集しやすいトイレは、掃除の順番がポイント。便器は掃除の際に意外と水しぶきが飛ぶので、先にホコリやウイルスが付着している壁・床を掃除して最後に便器を仕上げるのが正しい順番です。

便器を拭く際にも、一方向で、UターンするならS字拭きで。

これらの掃除は、一度しっかりやっしまえばそうそう溜まるものではないので、週一でOK！また、普段からトイレ後にトイレットペーパーなどで簡単に床を拭くなど、習慣化することも重要です。

POINT⑤消毒用エタノールは、汚れ・水気を落としてから使う



**消毒用エタノールは汚れ、
水気を落としてから!**



ウイルスの殺菌に有効な消毒用エタノール。使用する際には、殺菌力低下を防ぐためにホコリや汚れなどを先に落としてから使用します。また、水気が残っているとエタノールの濃度が薄まってしまうので、掃除する場所の水気も落とします。もちろん消毒用エタノールを使う布なども、乾燥状態のものを使ってくださいね。他に、次亜塩素酸ナトリウム液も新型コロナウイルスの対策に効果的!

作り方は、塩素系漂白剤(英語ではChlorine bleach・クロリンブリーチ)等を水で希釈して作ります。

原液濃度が5%~6%の塩素系消毒液を使用する場合は、500mlのペットボトル1本の水に、原液5ml(ペットボトルのキャップ1杯)を入れます。

次亜塩素酸ナトリウム液の作り方

次亜塩素酸ナトリウム液は、塩素系漂白剤等を希釈して作ります。

次亜塩素酸ナトリウム液は使い方を間違えると効果がなくなるだけでなく、思わぬ事故につながる可能性があります。

用途に応じた希釈や使用、保管時の注意事項を守りましょう。

新型コロナウイルス消毒の希釈方法

新型コロナウイルス対策で、調理器具、トイレのドアノブ、便座、衣類等を消毒する場合は、約**0.05パーセント濃度の希釈液**を使用します。(図は市販の原液濃度5パーセントの塩素系漂白剤を使用したときの目安です)



原液濃度が5パーセントから6パーセントの塩素系漂白剤を使用する場合は、500ミリリットルのペットボトル1本の水に、5ミリリットル(ペットボトルのキャップ1杯)の塩素系漂白剤を入れます。

使用するときの注意事項

- 手指の消毒には絶対に使用しないでください。
- 使用する際は十分に換気してください。
- 有害ガスが発生するため、酸性のものと混ぜて使用しないでください。
- 汚れが残ったまま使用すると効果が弱まります。できるだけ汚れを落としてから使用してください。
- 漂白作用があります。容器の使用上の注意を確認してください。
- 商品により塩素濃度が異なるので表示などを確認してください。

保管するときの注意事項

- 希釈したものは時間が経つと効果が減っていくので、その都度使い切りましょう。
- 希釈したものをペットボトルで保管するときは、誤飲しないよう、容器に目立つように薬品名や濃度を記入しておきましょう。
- 原液、希釈液ともに、**アルミホイルなどで包んで光を遮り、直射日光の当たらない場所で保管しましょう。**
- 危険なので、子どもの手の届かないところに保管しましょう。

ノロウイルス等消毒の希釈方法

ノロウイルス等対策のおう吐物、ふん便の処理

ノロウイルス等のおう吐物、ふん便の処理には、**約0.1パーセント濃度の希釈液を使用します。**



原液濃度が5パーセントから6パーセントの塩素系漂白剤を使用する場合は、500ミリリットルのペットボトル1本の水に、10ミリリットル(ペットボトルのキャップ2杯)の塩素系漂白剤を入れます。



原液濃度が5パーセントから6パーセントの塩素系漂白剤を使用する場合は、2リットルのペットボトル1本の水に、40ミリリットル(ペットボトルのキャップ8杯)の塩素系漂白剤を入れます。

ノロウイルス等対策の調理器具、トイレのドアノブ、便座、衣類等の消毒

ノロウイルス等の調理器具、トイレのドアノブ、便座、衣類等の消毒には、**約0.02パーセント濃度の希釈液を使用します。**



原液濃度が5パーセントから6パーセントの塩素系漂白剤を使用する場合は、2リットルのペットボトル1本の水に、10ミリリットル(ペットボトルのキャップ2杯)の塩素系漂白剤を入れます。

使用するときの注意事項

- 手指の消毒には絶対に使用しないでください。
- 使用する際は十分に換気してください。
- 有害ガスが発生するため、酸性のものと混ぜて使用しないでください。
- 汚れが残ったまま使用すると効果が弱まります。できるだけ汚れを落としてから使用してください。
- 漂白作用があります。容器の使用上の注意を確認してください。
- 商品により塩素濃度が異なるので表示などを確認してください。

保管するときの注意事項



- 希釈したものは時間が経つと効果が減っていくので、その都度使い切りましょう。
- 希釈したものをペットボトルで保管するときは、誤飲しないよう、容器に目立つように薬品名や濃度を記入しておきましょう。
- 原液、希釈液ともに、**アルミホイルなどで包んで光を遮り、直射日光の当たらない場所で保管しましょう。**
- 危険なので、子どもの手の届かないところに保管しましょう。
(参照サイト)

https://www.cebupot.com/columns/recommended/corona_cleaning/

https://www.city.meguro.tokyo.jp/smph/kurashi/hoken_eisei/shinryo/yobo/jiaensosannatoriumuekinotukurika.html?fbclid=IwAR20cmmWILDDMbLAmXwK0aRhI6oNrDdzpfjafazii02FbS1kabUrm7aSPbFE

新型コロナウイルス感染症予防について

新型コロナウイルス感染症の流行に不安を感じていらっしゃる方も多いのではないのでしょうか？
予防には、風邪や季節性インフルエンザ対策と同様に、手洗いや咳エチケットなど、一人ひとりの心がけが大切です。日々の生活でできる予防や消毒方法のポイントについて考えてみましょう。

「日常生活で心がけること」

*こまめな手洗い

帰宅時や調理の前後、食事の前には石けんで手を洗いましょう。

*規則正しい生活

日頃からのバランスのよい食事と十分な休息は、免疫力をアップさせます。

*人ごみの多い場所を避ける

大勢の人が行きかう場所は、感染リスクが高くなるので控えましょう。

*適度な湿度を保つ

空気が乾燥していると、のどの防御機能が低下します。

加湿器などを使用して、50～60%の湿度に保ちましょう。



「消毒液」 紹介したいのが次亜塩素酸ナトリウムです。次亜塩素酸ナトリウムとは、低濃度で微生物を殺菌する能力のある消毒液で、日常でも目にすることが多い消毒液です。キッチンハイターなどの台所洗剤や、漂白剤などの衣類用洗剤に含まれています。食器や哺乳瓶、プラスチック製品、リネン、血液や排泄物、プールの水、環境などの消毒に使用できますが手指消毒には適していません。

今後の感染症予防として、ドアノブや手すりなど身の回りの接触面の消毒に使用してみましょう。

《次亜塩素酸ナトリウムを薄める方法》(例)

濃度	0.02%(200ppm) 300倍	0.05%(500ppm) 100倍	0.1%(1000ppm) 60倍
キッチンハイター ハイターなど	水5Lに50mL (キャップ約2杯)	水1Lに25mL (キャップ約1杯)	水1Lに50mL (キャップ約2杯)
用途	ドアノブ、調理器具、 便器などの消毒	新型コロナウイルス 対策の環境消毒	血液、嘔吐物、排泄物 などの消毒
	(金属は10分後水拭きする)		

*各製品の説明書に従い、規定濃度に薄めてから使用してください。

*使用時には換気をして、ゴム手袋などを着用しましょう。

*ペットボトルに作る場合は、飲まないように注意！ 分かるように目印をつけましょう。

*容器の蓋をあけっぱなしにしないで冷暗所に保存し、早めに使い切りましょう。



健康コラム スマホで起きる目の異変

兵庫医科大学病院によると、スマートフォンの長時間使用によって目の機能異常を訴える若い人が非常に増えていて、最悪の場合手術に至る例もあるという。Aさんは「スマートフォンを1日10時間見て左目のズレを経験した」、Bさんは「ゲームにハマり左目が寄ってしまった」とコメントした。病名は「急性内斜視」で、この5年で1.7倍に増加し、ほとんどが20代以下の若者や子供である。急性内斜視を防ぐために目とスマートフォンの距離は30cm以上空けることが必要。距離によって目を寄せる角度が変わるためである。スマートフォンを見る時間は1日4時間以内にした方がよい。目が内側に寄って戻らなくなったら眼科外来へ！

マスクの着け方・外し方について

使用済みマスクには様々なモノが付着しています。

マスクを外す時は表面には触れないで、ゴムヒモをつまんで外しましょう。

着け方



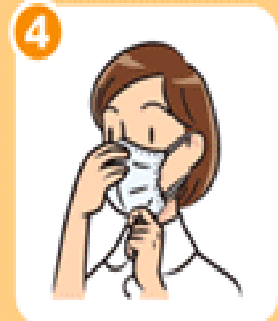
1 ノーズピース部分に折り目をつける



2 ゴムヒモを耳にかける



3 針金を顔の形に合わせる



4 蛇腹をあごの下まで伸ばし鼻と口を覆う

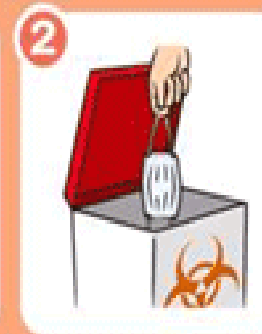
point

鼻と口、あごまで
きちんと覆う!

外し方



1 表面に触れないように
ゴムヒモを外す



2 表面に触れないように
ゴムヒモを持って捨てる

point

- マスクの表面に触れないように外して、捨てる!
- マスクを外した後
手指衛生を行う
- 衛生的に使用
するため、
適時交換する



※咳エチケット

* 咳・くしゃみの際はティッシュなどで口と鼻を押さえ、他の人から顔をそむけ1m以上離れる。

* 鼻汁・痰などを含んだティッシュをすぐに蓋付きの廃棄物箱に捨てられる環境を整える。

* 咳をしている人にマスクの着用を促す。

マスクはより透過性の低いもの、例えば、医療現場にて使用される「サージカルマスク」がより予防効果が高くなりますが、通常の市販マスクでも咳をしている人のウイルスの拡散をある程度は防ぐ効果があると考えられています。

健康な人がマスクを着用しているからといって、ウイルスの吸入を完全に予防できるわけではないことにも注意が必要です。

* マスクの使用は説明書をよく読んで、正しく着用する。



目に見えないウイルスの恐怖は計り知れないものがあります。「食事はどうしたらよいのか…」悩むでしょう。周囲の状況・情報に惑わされることなく、正しい知識をもち、健康に楽しく食生活を送ることが大切です。

質問① 「特別な食事療法を行えば、免疫強化になりますか？」

■答え：食事を通じて新型コロナウイルスに対する免疫システムを特別に増強することはできません。

特定の食品や、サプリメントによりウイルス感染の拡大を抑えることはできません。

免疫をしっかり維持することができる栄養素を含んだ食事をとることが大切です。



（例 タンパク質（肉 さかな たまご 大豆製品）
 ビタミンA、D、E ビタミンB群 鉄分 亜鉛 銅 セレン
 乳酸菌

偏った食品ばかりを食べると栄養素が過不足になり、免疫の機能が低下します…。

色々な食品を食べることで、**摂取する栄養素のバランスがとれ免疫機能の回復が可能になります。**

バランスの良い食事とは…

1日に1回は、
乳製品・果物をとる

芋類は、一口サイズ
5～6個が目安

毎食1～2品はタンパク質を
(魚 肉 卵 大豆)

野菜は毎食たべます！
(海藻 きのこと)

主食はエネルギー源
(除くと栄養が偏ります)

米飯 スープ (レタス ワカメ 卵)
豚シャブ わらび浸し しらす和え
さつま芋パイソ煮 バナナヨーグルト

汁物は
野菜をたっぷり

質問② 「特別に食品を購入しておく必要がありますか？」

■答え：通常よりも多くの食料を購入し、備蓄する必要はありません。

買い物は、必要量だけに抑えるように努めてください。

(“食糧不足”は、買いだめによって引き起こされます)

食品の購入・消費を上手に行うヒント…❤️

① 生鮮食品は、できる限り使い切ります

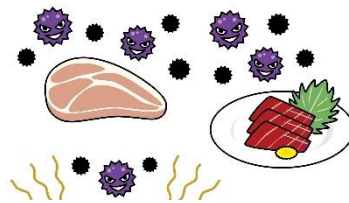
(家族が少人数の場合は…一度に調理をして食材を使い切ります。

出来上がった料理は冷凍保存するなどします。

なるべく食材が無駄にならないようにしましょう)



② 保存期間の長い食品 (…例えば、じゃがいも さつまいろ にんじん 玉ねぎなどの根菜) を使う前に、腐敗しやすい材料を進んで先に使用します



③ サラダのような生食する新鮮な野菜は洗浄、すすぎ、水切りをし、適切なプラスチック製の保存容器に入れ、蓋をして冷蔵します。この手順に従うことで、新鮮な野菜は、蓋をしていない状態で冷蔵庫に保管した場合よりも、さらに数日間新鮮な状態が保たれます。



④ 冷蔵庫に保管する必要のないものは、冷蔵庫に保管しないことも大切です。

(…例えば、皮がついたじゃがいもや玉ねぎは、涼しい暗い場所に保管します。

そうすることで、冷蔵庫のスペースが空き、傷みやすいものがより多く収納できます)

⑤ 在宅で時間があるなら、古くなって今後もしない食品は思い切って処分するという考えも。

普段食べる食材を確保するためにも、少しでも収納スペースを確保しましょう。

(戸棚の整理整頓が出来るのも、いまがチャンスかもしれません…)



⑥ 外出が制限されて気分が塞いだら、料理に挑戦して気分転換するのもいいでしょう。

缶詰のスープ、電子レンジで炊けるご飯、冷凍食品など、簡単な調理法で食べることが出来ます。

質問③ 「持病があり、既に食事療法をしている場合はどうすればいいでしょうか？」

- 答え：個別対応の食事療法が必要です。（周囲の環境・感染状況、食糧事情は個々に違います。）
かかりつけの医師または管理栄養士に相談しながら食事の管理を実施することをお勧めします。



◆免疫の低下が考えられる疾患
・糖尿病 高血圧 呼吸器疾患 心臓病

◆二次的に免疫を低下させている背景
痩せている高齢者
食事療法の実施、栄養素の制限等による低栄養

◆食物アレルギーをもつ場合
摂取する食材に制限があることが原因で、
栄養素の過不足が起こる



質問④ 「栄養不良がある人へのサポートをする際、チェックポイントを教えてください」

- 答え：つぎの項目を確認します。

気になる項目が1～2個以上ある場合は、ご本人・周囲を守るための支援が必要です。

- ① スーパーや食料品店に行き、食品を購入することは可能でしょうか？
- ② 自宅に、十分な食べ物と飲み物がありますか？
- ③ 自身で、食事や水分の調整をすることが可能ですか？
(…例えば「のどが乾いたら自分で水分補給できる」「1日3食、欠食せずに食べる」など)
- ④ 保存性が高い食品、調理済み食品、冷蔵・冷凍食品を保存できるようになっていますか？
(台所が煩雑になっていないかどうか、冷蔵庫の中は新鮮な食材が収納されているかどうか)
- ⑤ 地方自治体を介して、地域の社会支援組織やチームとつながりを持つことが出来ていますか？
(外部との接触が絶たれている、という状況に陥りやすい事になっていないか)
- ⑥ 食事宅配サービスなどを利用できますか？
- ⑦ 社会的孤立を減らすために、IT機器を活用してコミュニケーションをとることが出来ますか？
(あるいは、同居家族にそのような手技を得とく・実行可能な方はいますか？)



(「公益社団法人 日本栄養士」会長 中村丁次のコメントを一部引用)

毎日の口腔ケアで 元気になろう！



元気なお口で 豊かな食事と健やかな生活

楽しい毎日を送りましょう 🎵

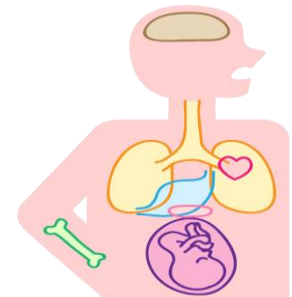
お口の中が不健康になると、全身の健康状態にも影響することをご存じですか？
歯周病いわゆる歯槽膿漏とは、一言でいうと歯を支える歯肉や骨が壊されていく病気です。日本人の 40 歳以上の約 8 割がこの病気に罹っています。

この歯周病、全身に様々な影響を及ぼすことがわかっています。

例えば・・・

糖尿病の悪化 誤嚥性肺炎 骨粗鬆症
脳卒中 心筋梗塞 動脈硬化 等々

お口の中を清潔に保ち、健康を維持していきましょう。



効果的な歯磨きのポイント

歯ブラシは鉛筆を持つように持つ。

歯ブラシは、普通の硬さが一番。

テレビを見ながら新聞を読みながらのながら磨きで時間をかけて。

磨くときは、力を抜いて小刻みに。

歯間ブラシや糸ようじも使い、歯の間も丁寧に磨く。

歯磨き粉はフッ素入りで、研磨剤の少ないものを。



8020 80 歳を超えても 20 本以上の歯を保ち いつまでも
美味しく食事をとり健康な毎日を過ごしましょう。



歯科衛生士
中嶋