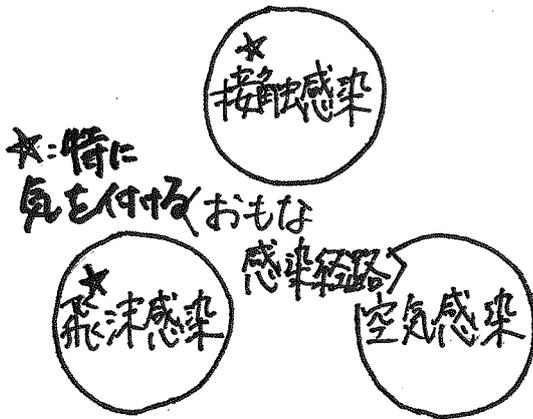


厚生委員コーナー 12月号

{感染症から身を守る、広げないために}
特に、感染経路を遮断することが大切!!



<遮断方法>

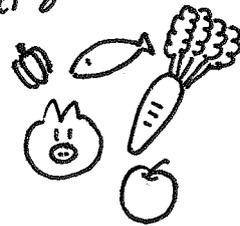
- ✓ 手洗い
- ✓ 消毒
- ✓ おう吐物などの適切な処理
- ✓ マスクの着用



「風邪」をひきやすいのは??

こんな生活、おくらせていませんか?

- きちんと手洗いをしないことがある
- 食べ物の好き嫌いが多い
- 運動をあまりしない
- 夜おそくまで起きている
- 換気をしない
- ストレスがたまっている



風邪をひかないようにするためにも、上の項目に当てはまらないように気を付けて、規則正しい生活を送りましょう。

< 厚生委員会コーナー >

👁️ コンタクトレンズの取り扱いについて 👁️

🚫 コンタクトレンズの取り扱いについての注意 ⚠️

- ・ つめを短く丸くならめらかにする
- ・ レンズを取り扱うときは石鹸で手を洗い、きれいな布などで手を拭いてからレンズを取り扱う
- ・ レンズをつけたりはずけたりするときは、つめを立てたり指が直接目に触れないようにする。

👁️ コンタクトレンズの正しいケア方法 (ワindexを除く)

- ① 手をきれいに洗う
- ② 手のひらにレンズをのせ、洗剤液をかける (3~5滴、水道水X)
- ③ つめを立てず、レンズの片面を人差し指の腹で10秒ほど優しく洗い流す。
- ④ 同じく、うら面も10秒間洗い流す。
- ⑤ 洗剤液をレンズにかけた直後、全体の汚れを落とす。
- ⑥ 保存液の入ったケースにレンズを入れる

📦 レンズケースの手入れ

〇 レンズは毎回、洗って 自然乾燥 させる。

〇 レンズケースは定期的に新しいケースと交換する。

