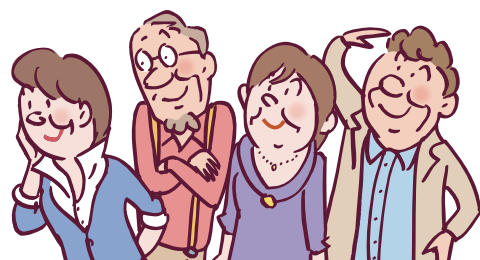










# ✓ 肺炎予防、気をつけリスト

ワンポイント アドバイスつき

## 毎日の確認で、肺炎予防!



✓	項目	ワンポイントアドバイス
<input type="checkbox"/>	 <p>お出かけ後は、 手洗いを 忘れずに</p>	<p>手洗いは、基本中の基本。手には、見えない菌やウイルスが付着しています。ただ、水でサッと洗うだけでなく、指や爪の間、手の甲、手首など、ていねいに洗うことが肝心です。</p> <ol style="list-style-type: none"><li></li><li></li><li></li><li></li></ol>
<input type="checkbox"/>	 <p>外から帰ったら、 うがいを しましょう。</p>	<p>コップに水かうがい薬を用意し、1/3ほど口を含み、まずはブクブクと口を閉じてゆすぎ、吐き出します。その後、また1/3ほど口を含み、上を向いてガラガラとうがいします。誤って飲み込んでしまわないよう気をつけながら、しっかりのどの奥の汚れを落とすつもりでうがいします。最後に残りの1/3で、口を閉じブクブクとゆすぐことで、のどの奥の汚れが歯などに付着するのを防ぐことができます。</p>
<input type="checkbox"/>	 <p>歯磨きは しましたか?</p>	<p>食事をする前やとった後、また、寝る前など、「面倒くさいな」と思っても、健康を考え、歯磨きをする習慣をつけましょう。歯にものが挟まったままなどにしておくと、それが雑菌となって、口臭や虫歯、歯槽膿漏などの原因にもなります。また、歯と歯との間の歯垢なども、あなどれません。「洗う」のではなく、「ていねいに磨く」というつもりで、磨き残しのないように、時間を惜しまないことが、肺炎の予防にもつながります。</p>
<input type="checkbox"/>	 <p>マスクを持って 出かけましょう。</p>	<p>マスクは使い捨てのものを持ちましょう。大切なのは、顔に密着させて、隙間をつくらないこと。外すときは、耳から外したら、触らずそのまま捨てること。使い回しはいけません。使ったら、すぐ捨てる。これを合言葉として覚えておきましょう。</p>