



☆新型コロナウイルス感染症に注意！

新型コロナウイルス感染症がニュースで連日報道されており、心配な方も多いと思います。手洗い・うがい・アルコール消毒が予防に一番いいといわれていますが、正しい方法で毎日予防できているでしょうか？ぜひチェックしてみてください！

☆正しい手洗い方法

手洗いはすべての感染予防の基本になります！

手や指は色々なバイキンを運んできます。手でドアを開けたり、ごはんを食べたり…様々な場面でウイルスが付着し、その手を介して口や目、鼻などあらゆるところから入り込んできます。しっかり手洗いしましょう。



【清潔手洗いのポイント！】

- しっかりと石けん液を泡立てること。泡立てることで手全体に泡がいきわたります。
- 手洗いにかかる時間の目安は30秒。一度お子さまと実際の時間を感じてみてください。

☆手洗いのタイミング

- 帰宅時
- 人ごみから出たあと
- 咳やくしゃみを手で押さえたあと
- 食事の前
- 食品を取り扱うとき
- トイレのあと
- おもちゃを触ったあと など。



手洗いの目的

- 「外からバイキンを持ちこまない」
- 「バイキンを広げない」
- 「バイキンを人にうつさない」
- 「バイキンを体に入れない」

必要なタイミングをお子さまと考えるのもいいきっかけになると思います。

☆正しいうがいの方法

うがいは ・のどに潤いを与える ・のどに付いたほこりなどを洗い流す ・細菌を付きにくくする ・のどの痛みをおさえる などの効果があります。



- ① 水を口に含み、口を閉じて強くグチュグチュウがい(2~3回)
- ② もう1度口に含み、上を向いてのどの奥で15秒ほどガラガラうがい
- ③ もう1度15秒ガラガラうがい

☆あおぞらからのお知らせ

4月から診療体制が変わりました！

		あおぞら生協クリニック診療体制表					2020
		月	火	水	木	金	土
小児科	午前	○	○	○	○	○	○
	午後	予防接種	予防接種 (1.3.5週のみ)	予防接種	予防接種	乳児健診	○
	夜間※	○		○		○	予防接種

○が一般診療
※夜間診療

ご体制は変更になる場合があります。

◎午後診〔受付 13:30-16:00〕

→火・木 にはじまりました

◎夜間診〔受付 15:30-18:30〕

→月・水・金 になりました

「子どもの状態をみてほしい…」

「近くの病院が開いていない…」

そんなときはぜひ、あおぞらへ！

【あおぞらでは以下の点に留意して診察を行っております。】

- ・診察室や待合スペースをこまめに換気し、消毒を行っております。
- ・発熱の方と発熱のない方の待合いを分けております。
- ・待合スペースのイスの間隔を開け、他者と距離を保てるようにしています



*新型コロナウイルス予防ため、できるだけマスクを着用し来院していただくようお願いいたします。

*発熱のある患者様は事前に受付でお申し出ください