

敬和会と地域をつなぐ広報誌【リンク】

Link

vol.17 夏号

take free

ご自由にお持ち帰りください



特集

ヘルスケア
ダイバーシテイを考える



外国人スタッフの活躍

ヘルスケアダイバーシティを考える
医療・介護・福祉などのヘルスケア領域においても、性別、年齢、国籍、人種、障がい、宗教の違いなど多様な人材を活かし、その能力を最大限に発揮することでイノベーション(改革)を生み出し、新しい価値創造につなげ、組織のパフォーマンスを向上させることが重要だと考えられています。この取り組みを「ヘルスケアダイバーシティ」といいます。
大分豊寿苑では、少子高齢化による人材不足を見据え、外国人の人材育成のため、2009年からEPA(経済連携協定)に基づくフィリピン人介護福祉士候補者の受け入れに取り組みできました。これまでに6名のフィリピン人の職員を受け入れ、現在は2名在籍しています。

EPA介護福祉士候補者の受け入れの流れ

EPAによる外国人介護福祉士候補者の受け入れは、公益社団国際厚生事業団(JICWELS)が対象国のインドネシア、フィリピン、ベトナム(ベトナムは2018年12月で就労希望者の選定を終了)へ就労希望者の募集をかけることから始まります。外

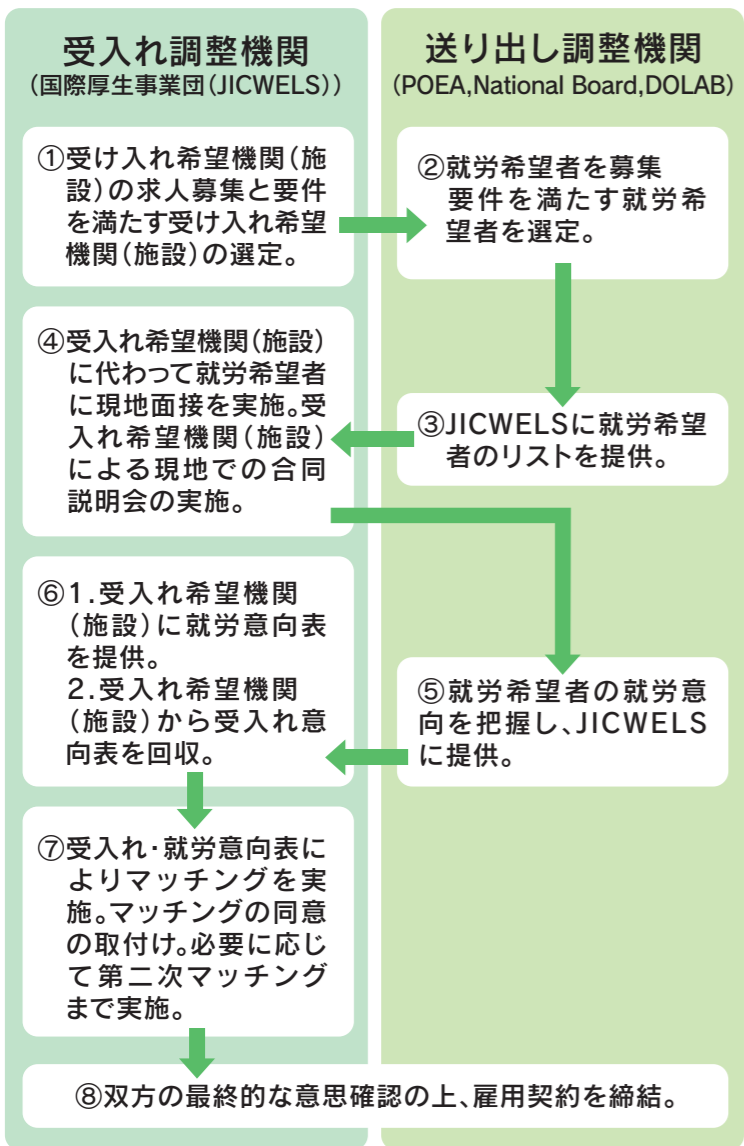


国人の希望者は給与や勤務条件などで、希望に合った勤務地を選び、希望者と受け入れ希望機関(施設)の双方の希望が一致(マッチング)すれば、就職先が決定します。最初の3年間は、その施設で実務研修を受け、4年目に国家試験を受験し合格すれば日本で介護福祉士として働くことができます。国家試験はすべて日本語で行われるため、日本語の語学力がなければ外国人にとってはかなりの難関と言えます。

外国人介護福祉士候補者の受け入れは、人材不足の緩和対策だけでなく、新たな価値観も生み出します。当苑では、同じ職場で働く仲間としてお互いに歩み寄り、助け合う姿勢が見られるようになりました。また、外国人と日本人の文化や宗教の違い、考え方の違いによるギャップが多様な価値観と視点を生み、活性化へとつながりました。さらにスタッフ一人ひとりが介護の仕事を見つめ直す機会となり、効率アップへとつながっています。

外国人の労働力は、日本にとって介護職の担い手として大きく期待されています。少子高齢化を支える貴重な人材を育てていくには、働きやすい職場環境づくりと外国人が暮らしやすい生活環境の整備、周りのサポートが必要で、今後は、当苑で受け入れられている外国人介護福祉士候補者が国家試験に合格し、これから受け入れる外国人介護福祉士候補者の窓口となり、彼らのリーダーとして、また教育担当者としても活躍してくれることを期待しています。

外国人介護福祉士候補者の就労あつせんの流れ(イメージ)



※EPA(Economic Partnership Agreement)…物流、人の移動、知的財産権の保護、投資、競争政策など、さまざまな協力や幅広い分野での連携で、両国または地域間での親密な関係強化を目指す条約。

EPA介護福祉士候補者の声

日本の医療現場で働きながら家族と暮らす夢に向かって

日本に来て3年が経ちました。自宅と職場の往復の日々で、あつという間違ったように感じます。

以前から日本に興味がありました。看護大学を卒業後、いつか日本で医療系の仕事に就けたらいいなという思いを抱きながらフィリピンで働いていましたが、日本で介護の仕事ができることをインターネットで知りました。日本で働いてみたいという気持ちが一層強くなり、EPAを通じて応募し、大分豊寿苑で働くことが決まりました。

日本に来て一番大変だったのは、やはり日本語の習得です。自分が伝えたいことが利用者さんに伝わり、利用者さんの気持ちをきちんと理解できているのか、お互いに理解し合えているのか、不安な気持ちのまま手探りでコミュニケーションを図っていました。利用者さんやスタッフの皆さんが、私に歩み寄って一つ一つ丁寧に伝えてくれるので、少しずつですが、日本語を理解できるようになりました。

ホームシックになりそうなきときは、母国で待つ子どもたちと電話で話をしたり、同じ目標に向かって千葉県で介護福祉士を目指している夫と励まし合ったりしながら、自分自身を奮い立たせています。

滞在最終年度の2021年に受験する国家試験まであとわずかとなり焦りもありますが、介護福祉士の資格を取り、いつか日本で家族と暮らしたいという夢に向かって頑張っています。そして利用者さんの笑顔と、大分豊寿苑のスタッフの皆さんの温かいサポートを励みに、最後まで精いっぱい努力します。



フィリピン マニラ (就労年 2017年12月～)

ブラザン・ジャネッサ・デラクルーズさん



国家試験合格を目指し、日本の介護に貢献したい

フィリピンでは、看護師のボランティアをしていたのですが、仕事として医療に携わりたいと考えていました。特に高齢者のケアに興味があり、家族の協力もあったので、介護福祉士候補者として日本で働くことを決心しました。

数ある日本の介護福祉施設の中から大分豊寿苑を就職先に選んだのは、介護福祉士になるために安心して学べる環境が整っていたことが大きな理由です。日本に来る上で一番大変だと考えていた日本語の勉強のために、来日当初は週に5日学校に通わせていただきました。一緒に働くスタッフの方はわかりやすい日本語で話してくれます。まずは日本語をマスターして、国家試験の勉強に励み、合格を目指します。スタッフの皆さんがサポートしてくれるのでとても心強いです。

大分は海も山もあり、食べ物もおいしく、とても魅力的だと思います。生活圏内でほとんどの日用品がそろい、病院も近いので、便利で安心な場所だと感じています。

私が日本で一生懸命頑張れるのは、



今学んでいることをしっかりと吸収し、介護の現場で自立して仕事ができるようになりたいと思っています。そして、国家資格を取得し、日本の介護業界に貢献できるように努め、家族みんなで日本で暮らす夢を叶えたいです。



フィリピン ダバオ (就労年 2018年12月～)

バラヤ・チンビー・リベロスさん

活躍する3人の中国人看護師

日本は超高齢社会を迎え、人材確保のためにも、急速に変化する社会で、多様な人材と多様な考え方の受け入れ、ダイバーシティ&インクルージョン（＝多様性の受容）の考えを取り入れることが必要不可欠となっています。

大分岡病院では、ダイバーシティの活動の一環として2009年にインドネシア看護師候補生の受け入れを開始し、2016年、2019年に中国人看護師など、アジア地域の看護師の受け入れと支援、人材育成に取り組んでいます。

現在、当院で働く3人の中国人看護師に、日本で働くことをどのように感じているのかお話しを伺いました。

—なぜ日本で看護師の仕事をしようと思ったのですか？

侯 日本の病院が中国を訪れた時、病院の紹介や説明を聞く中で日本語に興味を持ち、日本語を勉強したい、海外で働くことに挑戦してみたいと思ったからです。大分岡病院に決めたのは、DMAT（災害急性期に活動できる機動性を

持った専門的トレーニングを受けた医療チーム）があったからで、とても興味があり、やってみたいと思ったのが理由の一つです。

許 私が大分岡病院を選んだのは、学校からの勧めもあり、また先輩の侯さんがいることもわかっていたので、心強いと思いい決めました。侯さんから情報もいただいております、先輩たちが優しく教えてくれるというのも魅力でした。

—日本で働くことで一番大変なことは？

侯 最初に困ったことは、方言です。私たちは日本語を共通語で学びます。特に

キョ エイ
許 瑩
2019年4月受入
(外来勤務)



コウ モウ エン
侯 孟円
2016年4月受入
(外来勤務)

オウ カツ エイ
王 克英
2019年4月受入
(手術室勤務)

く、患者さんの対応が大変です。
王 やっぱり日本語ですね。私は今、手術室の担当で患者さんと会話をすることが少ないので、あまり上達していません。もっと日本語がうまくなれば、医師や先輩看護師とのやりとりや仕事がスムーズになり、もっと楽しくなると思います。

—これからの夢・目標は？

侯 チャンスがあればDMATの資格を取って、どんどん活躍したいです。現在ドクターカーに乗って出勤していますが、現場での迅速な行動に最初は緊張しましたが、今では落ち着いて対応できるようになりました。ドクターカーは学ぶことが多く、とても勉強になります。

許 まずは外来でなんでも自立してできるようにになり、一人前の看護師になりたいです。

王 日本語の勉強と看護の勉強を頑張っています。今後は手術室の機械出しや記録が一人でもできるようにしたいです。日本語があまりうまくないので、日本のドラマを見たりして勉強しています。自分で選んだ道なので、これからも頑張ります。

高齢者の方が来院された時など、独特な大分の方言は分からず理解できないことがありました。その時には先輩看護師に聞いたり、助けていただいたり、医師が対応してくれたりサポートしていただきました。今では、大分の方言もある程度慣れてきました。

許 一年目の今が一番大変です。記録するときに日本と中国のパソコンの違いに戸惑い、慣れるまで難しかったです。日本語も聴き取りや積極的な会話は難し

障がい者活躍推進の取り組み

支援学校との施設実習

2016年4月に敬和会は「敬和会ダイバーシティセンター」を立ち上げました。ヘルスケア（医療）の領域において難しいと言われていたダイバーシティの理念を導入し、個々人の違いを尊重しつつ、その多様性を活かすことで、組織の活性化を目的としています。

大分リハビリテーション病院では、障がい者の社会参加をサポートするチーム（障がい者活躍推進チーム）をつくり、大分県立大分支援学校と協力して、生徒の就労支援のための実習を行っています。



当院では、近隣の大分県立大分支援学校とさまざまな交流があり、ダイバーシティセンター立ち上げの頃から高等部学生の医療現場での実習を受け入れています。実習を始めるにあたり、各部署での業務の検討を行いました。リハビリテーション部では、利用者さんと一緒に体操をする、リハビリに使用する備品の準備や片付けの手伝いをするなどの実習を選択。看護部では、ベッドメイキング、食事用エプロンやおしぼりの洗濯、患者さんと接するお茶配りやお風呂の準備などの実習内容が挙げられました。実習生の安全面を考慮して内容を選び、実際に行ってみると、障がいの程度の違いや本人の個性が大きく反映され

ることが分かりました。できること、できないことを一つひとつ確認しながら、時間をかけて教えていくことが大切です。

実習の間、毎日振り返り会を行います。実習生、当日の実習担当者、所属長、障がい者活躍推進チームが集まり、良かったこと、難しかったこと、楽しかったこと、確認しておくべき必要事項などの具体的な情報の共有を行います。これは、就職した際に自分の意見を相手に伝えてコミュニケーションが取れるのかを確認するためであり、受け入れる私たちには障がいを理解するとても大切な機会となっています。

ます。彼らの素直な声や斬新なアイデアが社会の多様なニーズに対応することもあります。受け入れ側は、障がいに対する固定観念や先入観を捨て、多様性を受け入れる意識改革が必要です。実習を経て、実際に就職を希望し、入職している職員もいます。

障がい者雇用を通じ、障がいの有無に関わらず、どうすればみんながより働きやすい環境を作れるのかを考えていきたいと思えます。相手を思いやり、相手の価値観や考えを尊重し合いながら、信頼で結ばれた組織づくりを目指し、これからも障がい者の雇用推進に取り組んでまいります。

| 実習スケジュール | | |
|-------------|-----------------------|-------------------------|
| | 看護部 | リハビリテーション部 |
| 9:20~10:10 | 環境整備 | 環境整備・お茶配り バイタルチェック等 |
| 10:10~10:20 | 休憩 | |
| 10:20~11:10 | エプロン洗い・干し ベッドメイキング | 通所リハの補助 (体操、歩行サポート等) |
| 11:10~11:20 | 休憩 | |
| 11:20~12:10 | 配膳 お茶配りなど | 通所リハの補助 (体操、歩行サポート等) |
| 12:10~13:00 | 昼休み | |
| 13:00~13:50 | エプロン洗い・干し | 環境整備 お茶配りなど |
| 13:50~14:00 | 休憩 | |
| 14:00~14:50 | ベッドメイキング | コミュニケーション |
| 14:50~15:00 | 振り返り会 | 振り返り会 |



毎年11月頃に学園祭「志村祭」を開催し、生徒の絵の展示や陶芸品、生徒が育てた野菜などを販売しています。

大分県立大分支援学校

主に知的障がいのある児童生徒の教育を行う機関で小学部、中学部、高等部の学部があります。学校の歴史は古く、1962年大分市立鶴崎養護学校、1963年大分市立坂ノ市養護学校として大分市東地区に建てられました。1990年に現在の場所に新校舎を竣工したことを機に統合し「大分県立大分養護学校」へ改称、2010年に「大分県立大分支援学校」へ校名を変更しました。

小さな組織における 多様性の受容

すばるは社会医療法人敬和会の中で唯一の診療所で最も小所帯の組織です。医師1名、看護師2名、事務3名、パートの清掃スタッフ1名で運営しています。

少人数でも当然ですが、個々の仕事に関する価値観はさまざまで、組織の運営を円滑に行うために個々人の「違い」を尊重し、受け入れていくことが必要です。小組織だからこそお互いの意見を受容し合うことが重要だと考えます。

すばるでは2018年より、年始めに職員一人ひとりが仕事と私生活の両方の目標を漢字一文字にし、その漢字を目標にした理由を全職員の前で発表することになりました。これにより全職員が仕事に対するどのような価値観を持っているのか、またその価値観を背景とした目標達成のために、その職員がこの一年どのようなことを行っていくのか、お互いに理解できました。

例えば、一人の患者さんに対するケアの方針では、患者・家族の意志を支

援するためにお互いの意見を積極的に出し合い合意の上、統一したケアが進められるようになりました。

このように小組織ほど、その組織に属する人の価値観の相互受容は必要です。すばるでは今後も職員同士が互いにその多様性を認め合い、活性のある組織作り、人材育成を行っていきたいと考えています。



患者さんから

※ピアサポーター、そして職員へ。

佐伯保養院に通院する患者さんや入院治療を受ける患者さんの中にも医療・介護職の方はいますし、また病気の発症が原因で医療・介護職を辞めざるを得なかった方も時おり見受けられます。緩和ケア病棟で患者さんの死を見つめ続けうつ病を発症した看護師さん、認知症グループホームで一人夜勤を行うことが徐々に怖くなり適応障害を起こした介護福祉士さん等です。このような患者さんには病気が治癒した後に二度と元の職に就きたくないという方と、またその職で頑張ろうとする方がいます。佐伯保養院では医療・介護の職に復帰する気持ちがあしでもある方には社会復帰のお手伝いをしています。長年に渡って培ってきた医療・介護のスキルが病気を契機に途絶えるのは社会的損失と考えます。

看護師さんや介護福祉士さんであれば、当院への就職を勧めます。勤務時間や週の勤務日数は主治医のアドバイスを受けながら本人が決めます。1日に2時間の勤務でも構いません。また、当

院で入院治療を受けていた方であれば、本人が入院していた病棟への配属を進めています。これは本人の病状を周りのスタッフが理解しており、状態が悪くなる時の兆候にスタッフが早く気づき素早い対応ができるためです。もちろん、就業部署の配属は本人の希望を最優先します。就業当初は看護や介護の通常業務を行うのではなく、入院患者さんのピアサポーターになっていたできます。過去にうつ病を経験しそれを克服した人は、今うつ病に悩む患者さんの気持ちがよく理解できます。ピアサポーターも患者さんに頼られることで自分の存在意義を自覚し、就労意識が高まります。個人差はありますが、多くの方が半年位で常勤として週40時間の就労ができるようになります。この過程を経た職員は優秀です。佐伯保養院の力強い存在です。佐伯保養院は今後もこのように患者さんの治療だけでなく、社会復帰、就業支援のお手伝いを行いたいと考えています。

※ピアサポーター… 障害や疾病等の経験をもち、それを活かしながら対人の現場で働き、同じような障害や疾病等をもつ仲間(ピア)のために支援やサービスを行う人。



冷製ラタトウイユ

敬和会管理栄養士の
とっておき
レシピ

そのまま食べても、パスタの具材やトーストの具材にしてもOK。冷たいものを取り過ぎて胃腸が疲れている方には温めて食べるのをおすすめします。

管理栄養士
在永美穂さん



1人分 エネルギー235Kcal/塩分0.8g

【材料 2人分】

| | | | | | |
|---------|------|-----------|------|---------|------|
| 玉ねぎ | 1個 | パプリカ(黄) | 1/2個 | にんにく | 1片 |
| なす | 1本 | ズッキーニ | 1本 | オリーブオイル | 大さじ2 |
| パプリカ(赤) | 1/2個 | トマト缶(カット) | 1缶 | 塩 | 少々 |

【作り方】

- 野菜は全て食べやすい大きさに切る。にんにくはみじん切りにする。
- フライパンにオリーブオイルを熱し、にんにくを加える。
- 香りが立ったら、玉ねぎを炒める。
- 玉ねぎがしんなりしたら、なす、パプリカ、ズッキーニを加え炒める。
- 全体に火が通ったら塩を加えて味を調え、トマト缶を加えた後、蓋をして10分ほど煮込む。
- 粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やして完成!



【ラタトウイユ】

ラタトウイユとは、フランス南部プロヴァンス地方、ニースの夏野菜を煮込んだ郷土料理で、玉ねぎ、なす、ピーマン、ズッキーニなどをにんにくとオリーブオイルで炒め、トマトを加えてローリエ、オレガノパイル、タイムなどの香草とワインで煮たものです。

【夏野菜】

水分を豊富に含む夏野菜は、汗で不足しがちな水分を補給し、カリウムが尿の排せつを促すと同時に熱を体外へ逃し、体温を下げる効果があります。トマトにはリコピンが豊富に含まれ、シミやソバカスの予防や美肌効果も期待されます。

フォーカス VOL.13

あなたのことをもっと知りたい。敬和会で働く輝く人にインタビュー!



大分リハビリテーション病院 在宅支援部
理学療法士・認定理学療法士(地域理学療法学)

保田 晋一さん

病院と地域をつなぐ懸け橋になる

私の所属する大分リハビリテーション病院の在宅支援部・通所リハビリテーション事業所は、4年前に開設した新しい部署です。私たちが目指しているものは、「回復期病棟を退院直後の患者さんの在宅生活の定着と心身機能、地域への活動や参加など、残された当面の課題を解決し、その人らしい新たな生活を獲得する基盤作りの支援」であり、退院患者さんを中心に、病院周辺の地域の方々の受け入れを行っています。

病院を退院した患者さんは、自宅での日常生活が始まりますが、今までと違う自分の身体の使い方に、戸惑う患者さんも多

くいます。退院前から関わりを持っている私たちが、自宅での生活動作の見直しや練習、身体活動を通じた体力維持を図る支援を行っています。この支援が病院と地域の繋ぐ懸け橋となり、スムーズな在宅生活の定着へとつながっています。

私が一番仕事のやりがいを感じる場面は、患者さんが当事業所を修了し、次のステップへつなげることができた時です。利用開始時から、皆さんがそれぞれの目標を持ち、課題を持って通って来ます。小さな課題をクリアし、徐々に最終的な目標が達成され、地域の老人会や、趣味活動に参加する姿をみると、とても嬉しく思います。

この街・この人

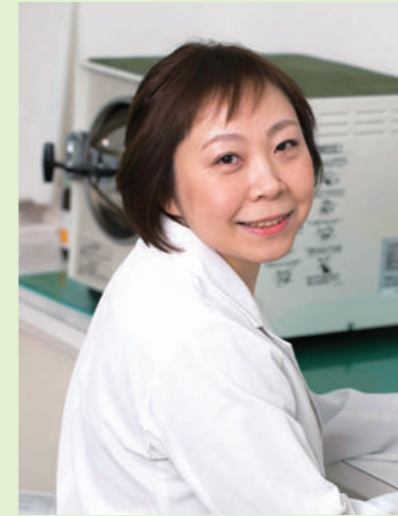
佐伯市在住の佐伯断酒会会長・成迫さんにお話を伺いました。



三余館

成迫 義弘さん

佐伯断酒会会長。断酒継続3年表彰を受賞後、2003年に会長就任。以後17年にわたり70人以上の方の断酒に携わる。



ON TIME 私の OFF TIME

頼れる地域のドクターの意外な一面!

濱田皮膚科医院

医師 中澤 有里 先生



乳がんで悩む人の力になりたい

11年前、私は小学1年生の息子の母として、忙しくも充実した毎日を送っていました。しかしある日の入浴中、左乳房のしこりに気づき、病院で検査をしたところ乳がんがんと診断されました。左乳房の摘出を余儀なくされ、抗がん剤治療の副作用で髪の毛が抜け、絶望の淵にいました。そんな私を支えてくれたのが息子です。私は彼に心配をかけないようにと、自分が乳がんであることをずっと隠していました。しかし、息子が私のために書いた絵本「人と絆」を見て、息子は私の後ろ姿を見て既に病気のことを理解していたこと、そして幼いながらも一生懸命私を支えてく

れていたことに気づかされました。あの頃小さかった息子も春から大学生になり、医師を目指して勉学に励んでいるようです。今後は、自分の経験をもとにして未来ある子どもたちのがん教育に携わってきたいと考えています。

乳がんになって、私は今を生きられることがどれほど幸せであるかを実感しました。自分にできることを何かしたいと考え、2012年にPINK CROSS(ピンクリボン大分)を設立。毎年欠かさず数回のイベントを続けています。そしていつかは大分県どこかをピンク色にライトアップしてみたいです。

成迫さんが佐伯断酒会の会長になられた経緯を教えてください。

約20年前、私自身がアルコール依存症で52歳の時に酒で家庭と職場を失いました。その時の私は「全てを失ったのだから、このまま酒に溺れて死んでしまおう」という気持ちと、「酒を止め、もう一度人生をやりなおそう」という気持ちが錯綜していました。そんな私に「一緒に立ち直ろう」と声を掛けてくれたのが佐伯断酒会でした。断酒会のおかげで私は酒を止めることができました。断酒継続3年表彰をもらったところに前会長より次期会長就任の依頼をいただきました。恩返しに気持ちもあり引き受けました。

断酒会の活動内容を教えてください。

週に1回例会を開催しています。断酒の成功体験や酒による失敗の話を聞いたり、話したりします。断酒は、酒を取り上げて強制しても絶対に成功しません。自ら酒を断つという意志を持ち、その意志を継続させることが重要です。例会は同じアルコール依存症という方同士が互いを認め共有することから、断酒という意志を芽生えさせます。会への参加は南部保健所からの依頼から始まることが多い

です。保健所の保健師さんと同行してアルコール依存症の方のご自宅に訪問して例会への参加をお誘いすることもあります。

経験上、断酒は一人では難しく、例会で励まし合った方が成功するように思えます。週に1回の例会参加は大切です。また、ご家族のご理解も必要です。ご家族の何気ない一言が断酒を失敗に終わらせることもあります。ご家族が飲酒で多大な迷惑を被っていることはわかりますが、断酒を決心した方に過去を責めるような言動は控えていただくようお願いしています。

今後の成迫さんの目標は?

アルコールに限らず、薬物・ギャンブル等さまざまな依存症で苦しんでいる方がたくさんいます。明るい社会・明るい家庭が築ける手助けができるようにサポートしていきたいと思っています。



断酒会
TEL.090-1197-1946 (成迫義弘)
日時/毎週水曜日 19:30~
場所/佐伯市 三余館

濱田皮膚科医院

〒870-0104 大分市南鶴崎2-5-11
TEL.097-521-4144

診療科目

皮膚科・美容皮膚科
(美容皮膚科は完全予約制で保険が効きません)

診療時間

月・火・水・金 午前 9:00~12:30
午後 14:00~18:00
木・土 午前 9:00~12:30

休診日 木曜午後・土曜午後・日曜



大分岡病院

大分岡病院 [検索](#)

〒870-0192 大分県大分市西鶴崎3-7-11
TEL.097-522-3131 FAX.097-503-6606
TEL.097-503-5033 (地域・患者総合支援センター)



大分
リハビリテーション病院

大分リハビリテーション病院 [検索](#)

〒870-0261 大分県大分市志村字谷ヶ迫765番地
TEL.097-503-5000 FAX.097-503-5888



介護老人保健施設
大分豊寿苑

大分豊寿苑 [検索](#)

〒870-0131 大分県大分市皆春1521番地の1
TEL.097-521-0110 FAX.097-521-1247



在宅支援クリニック
すばる

敬和会すばる [検索](#)

〒870-0147 大分県大分市小池原1021
TEL.097-551-1767 FAX.097-551-1722



佐伯保養院

佐伯保養院 [検索](#)

〒876-0814 大分県佐伯市東町27番12号
TEL.0972-22-1461 FAX.0972-22-3063

敬和会 Topics

感染症にならない、拡げない予防

インフルエンザやノロウイルス、新型コロナウイルス等の感染症が心配される中、感染しないように、感染させないようにするにはどうすればよいでしょうか。

インフルエンザは、感染した人の咳などのしぶきを口や鼻から吸い込んでしまう飛沫感染と、感染した人が咳を抑えたり、鼻水を触ったりした手で触れたモノを別の人が触れ、その手で口や鼻、目などの粘膜を触ることで感染する接触感染があります。

ノロウイルスは、汚染された食品からの感染や、感染した人の便や嘔吐物で汚染した箇所に触れた後の二次感染、便や嘔吐物の乾燥により発生したウイルスを吸い込んで起こる感染が原因とされます。

新型コロナウイルスは、現時点では飛沫感染と接触感染による感染が考えられています。

予防するには、感染経路を断つことが重要です。基本は、正しい手洗い。アルコール消毒も効果的です。人込みの多い場所は避けましょう。また、咳エチケットと言われる、咳やくしゃみをする時は人に向かってしないことや正しいマスクの着用が大切です。感染症にならない、拡げない予防を心がけましょう。

正しいマスクのつけ方



鼻と口の
両方を
確実に覆う



ゴムひもを
耳にかける



隙間が
ないように
調整する

装着中は不用意に
マスクの表面を触らない

正しい マスクの はずし方



ゴムひもを
持ってははずす



ゴムひもを
持ったまま
マスクの表面に
触れずに廃棄する。

正しい手の洗い方



- ① 流水でよく手をぬらし、石けんをつけて手のひらをこすり洗う。
- ② 手の甲 → 指先・爪の間 → 指の間を念入りにこすり洗う。
- ③ 親指をねじるように洗い、手首まで洗う。
- ④ 石けんで洗い終わったら、十分に水で流す。
- ⑤ 清潔なタオルやペーパーでしっかり拭いて乾かす。