

皆さんと会える日を楽しみにしています！
私たちも感染防止に努力致します！
みんなでコロナを乗り越えましょう！



オンラインミーティングの様子

横浜創英大学 リラクゼーションサークルオンライン企画

横浜創英大学 リラクゼーションサークル一同

本冊子は、横浜創英大学学内特別研究費の助成を受け作成されています。

新型コロナウイルスから身を守ろう！

ご家庭での基本的な感染症対策マニュアル

医療・看護を学んでいる学生が、感染症対策
マニュアルを作成いたしました！
ぜひお読みください。

 横浜創英大学
リラクゼーションサークル



皆さまがお元気でお過ごしになられることを願い、看護を学んでいる私達が、新型コロナウイルス感染予防のためのパンフレットと動画を作成しました。感染予防には基本的なことがとても重要です。この冊子が皆さまにお役立てできたら幸いです。

横浜創英大学リラクセーションサークル

横浜創英大学リラクセーションサークルについて…

「心地よいこと」「癒し」を「楽しく！」をテーマに、アロマセラピーやヒーリングの学習会を学内で開催し、学んだ技術を用いて学園祭や地域の集会、高齢者施設にて定期的にアロママッサージのボランティア活動を行っています。感染状況により活動自粛要請期間はオンラインでサークル活動を行っています。



この活動は、新型コロナウイルス感染拡大による自粛生活中的の2020年5月から8月にかけて、オンライン（在宅）で致しました。学生はもちろん対象の方々も楽しみにして下さっていたボランティア活動が全て中止となり、慣れない自粛生活に、学生たちにはかなりの戸惑いがありました。そのような中で、学生から何か自分たちのできることをしたい！との声が上がりと、とても活気のある活動を行いました。ぜひ動画もご覧になってください。学生が持っている元氣パワーが伝わり笑顔になって下さったら嬉しく思います。また学園祭やボランティア活動等で、学生と皆さまが笑顔でお会いできるようになることを心から願っています。

顧問 吉江由美子

もくじ

ページ

QRコードから動画閲覧ができます

4～5 正しい手洗い



6～7 アルコール手指消毒



8～9 マスクのつけ方・はずし方



10～11 学生からみなさまへメッセージ

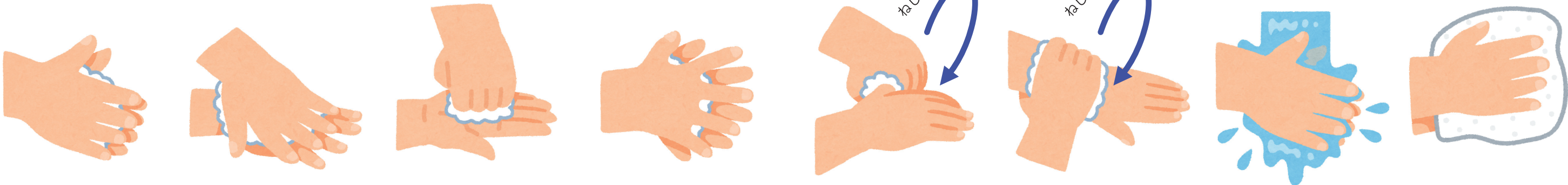


正しい手洗いとは…（衛生的手洗い）



さっと洗っただけでは洗い残しが多く
菌も落ちません。「正しい手洗い」
をしましょう

石けんをよく泡立て、15 秒間以上かけて洗い、流水でしっかり洗い流す方法



手をぬらして石けんをよく泡立てて、手のひらをこすります

手の甲

指先・爪の間
手のひらでこすります

指の間

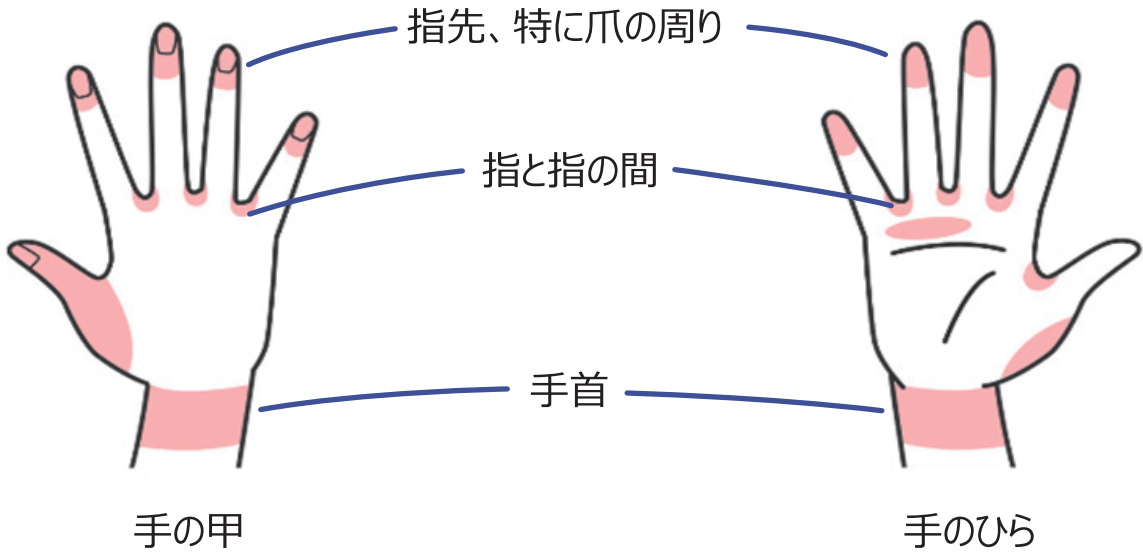
親指と手のひら

手首も忘れずに

十分に水で流します

清潔なタオルかペーパータオルで水分をよく拭き取って乾かします

洗い残しが起きやすい場所



人によっては手が荒れやすくなる場合
もあります。ハンドクリーム等を使って、
スキンケアにも心がけてください。

参考文献

有田清子（1968）：基礎看護技術Ⅱ，医学書院

「手洗い」厚生労働省 <https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000593494.pdf>

「手洗い」そなえる 花王株式会社 <https://www.kao.co.jp/hisaiji/point/>

泡ハンドソープ ビオレ 花王株式会社 <https://www.kao.co.jp/bioreu/family/hand/handsoap/>

「出来ていますか？ せいけつ手洗い」いのちをつなぐ SARASA <https://family.saraya.com/tearai/index.html>



アルコール手指消毒とは？

手洗いがすぐにできないとき、簡単に消毒することができます
アルコール度数 60%～ 80%が消毒効果あります
手洗いの後にアルコール消毒するとより効果的です

アルコール手指消毒の注意



ワンプッシュ（一回十分に押し切って）手に取りましょう



指先（特に爪の周り）から消毒しましょう



消毒液は完全に乾燥するまで、15 秒以上すり込みましょう

人によっては手が荒れやすくなる場合もあります。ハンドクリーム等を使って、スキンケアにも心がけてください



消毒液は、完全に乾燥するまで 15 秒間以上すりこみましょう



消毒液を手取る



指先にすり込む
手のひらに消毒液をためて、指先（爪の周り）にすり込む



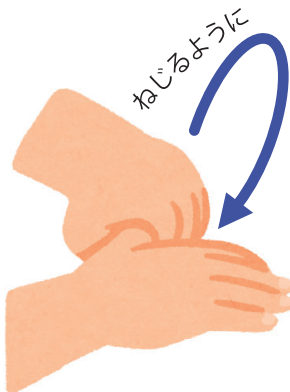
手のひらにすり込む



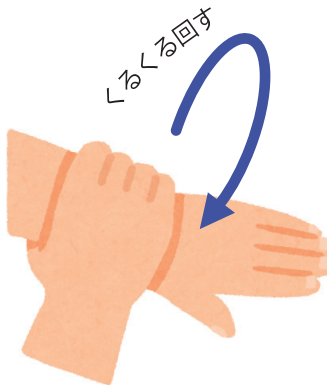
指の間



手の甲、手の側面



親指



手首に擦りこむ



完全に乾燥するまですり込む



正しいマスクのつけ方



まず手洗いをしましょう



マスクの上下と裏表を確認しましょう

使い捨てマスクだとワイヤーが上にあります



ワイヤーを鼻の高さに合わせ鼻の両側から押さえてフィットさせる
耳にひもをかけます



マスクの下側を顎の下まで伸ばします



マスクと顔の間に隙間ができていないか確認します
自分に合ったマスクをつけましょう！

正しいマスクのはずし方



マスクのひもを持ち、つかんではずす



ひも以外は触れないようにしましょう！

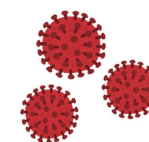


マスクをゴミ箱に捨てた後は、必ず手洗いをして下さいね！

やってはいけないマスクのつけ方



マスクをあごにかける



マスクから鼻やあごを出す

参考文献

『根拠から学ぶ基礎看護技術』江口正信（2015）：サイオ出版厚生労働省 210～215P
厚生労働省新型コロナウイルス感染症の予防（2020）：<https://www.mhlw.go.jp/pdf>

学生からみなさまへメッセージ

コロナが落ち着きましたら、また皆さんの元にハンドマッサージをしに伺います！**伺う際には、手洗い・うがい・消毒を徹底します！**楽しくお話ができる日を楽しみに待っています！

4年：中山・3年：佐藤・2年：橋本

毎日笑顔で元気に過ごされることを願っています！一人一人の予防が大きな力になります。**「苦しい一歩は今輝くための一歩」**しっかり予防していきましょう！家の中でも行える体操で、運動不足を予防しましょう！

4年：姜・萩谷・3年：濱中

手洗い等の感染防止を心がけて、**運動や楽しいことがあれば笑う**など、身体にいいと思うことをしてお元気で過ごしてください。また学生と一緒に伺います！

教員：吉江



みなさんこんにちは！
最近どう過ごされていますか？太陽の光を浴びて、心と身体を大切に過ごしてください！**手洗い・うがい・消毒・マスクの着用・人混みを避ける**など感染予防をしましょう！

4年：望月・鳥居



コロナウイルスで不安な日々が続いていることと思います。**感染予防を続けて自分を守りましょう！**みんなでコロナを乗り越え、打ち勝ちましょう！

4年：佐藤・栗山・丸尾

自分が知らない間に感染しているかもしれないので、自分から拡散しないように相手を思いやりましょう！みなさんに会える日を楽しみに待っています！

4年：吉田・柴原



QRコードから動画閲覧ができます

前編



後編



定期的にボランティアに伺っている地域の方や、高齢者施設の方へメッセージを作成しました。