

教えて！看護師さん！ウイルスから身を守る為にできる事

風邪、インフルエンザ、コロナなどいろいろなウイルスが流行していますね。手洗いはウイルスから身を守る上でとっても重要です。今回は、手洗いのポイントお伝えします。

手洗いのタイミング



トイレに行った後、料理の前後なども手洗いをしてくださいね！

手洗いの方法



爪は短く、時計や指輪は外しておきましょう

手荒れ予防

手荒れを起こすと、手洗いの回数が減ってしまう傾向があります。ハンドクリームなどを利用してこまめに保湿するといいでしょう！いろいろなハンドクリームがあるので、パッケージの裏の成分もチェックして、選んでくださいね。

乾燥が気になる方は ☞ 保湿系（ヒアルロン酸やセラミド配合）
 ひび割れが気になる方は ☞ ビタミン系（ビタミンAやビタミンE配合）
 肌のごわつきが気になる方は ☞ 尿素系（尿素配合）

アルコール消毒を頻繁に使用する方は、アルコールで手の水分が少なくなるので、水分が多く含まれているジェルタイプがおススメです。ジェルタイプで保湿力があるものを選び、こまめに使用してくださいね。

★ ウイルス対策の基本は、『手洗い』『マスク着用』『咳(せき)エチケット』です ★

出典：<https://www.menicon-shop.jp/nagoya/chikusa/2019/11/post-671.html>



次回は、

【教えて！栄養士さん！今、食べた方がいいもの（はちみつ）】
の情報をお伝えします。