

くさのクローバー新聞

花粉に触れないためにも不織布マスクがオススメ

花粉症の時期は「花粉を吸い込まないこと」が大原則です。マスクは自分に合ったものを選ぶからこそ意味があるアイテムです。サイズが合っていないと全く効果はありません

■マスクの向き 確認方法

マスクの上下はワイヤーが入っているので分かりやすいですが、裏表を間違えると花粉のフィルター効果が低くなってしまいます。不織布マスクはブリーツが上から下に階段状に見える方が表、またはマスクを広げた際に凸型に見える方が表になります。

室内に花粉を持ち込まない方法

- ① 家に入る前に上着の花粉を払う
- ② 上着は玄関に掛けて、部屋の中に持ち込まない
- ③ 外から帰ったらまずは、うがいと手洗い、できれば入浴も！



モーニングアタックとは？

くしゃみ・鼻水・鼻づまりなどの症状が朝の時間帯に通常よりも強くあらわれることを**モーニングアタック**と呼びます。朝起きた時にアレルギー症状が出やすい方は特に換気システムや部屋の掃除を見直すようにしてください。

POINT

- ・空気清浄機は積極的に使って花粉をキャッチ！
- ・できれば花粉シーズンはマスクをしてお休みになると、モーニングアタック対策に効果的です



当院は新型コロナウイルス感染症対策チェックリストに沿った対策を実施しております！

院内における新型コロナウイルス感染症対策チェックリスト



- 職員に対して、サージカルマスクの着用、手指衛生を適切に実施しています。
- 職員に対して、毎日(朝、夕)の検温等の健康管理を適切に実施しています。
- 職員が身体の不調を訴えた場合に適切な対応を講じています。
- 患者、取引業者等に対して、マスクの着用、手指衛生の適切な実施を指導しています。
- 発熱患者への対応として、事前に電話での受診相談を行う、または対応できる医療機関へ紹介する等の対策を講じています。また、発熱患者を診察する場合には、時間的または空間的に動線を分けるなどの対策を講じています。
- 受付における感染予防策(遮蔽物の設置等)を講じています。
- 患者間が一定の距離が保てるよう必要な措置を講じています。
- 共用部分、共有物等の消毒、換気等を適時、適切に実施しています。
- マスク等を廃棄する際の適切な方法を講じています。

こんにちは。

看護師の松岡文香です。

最近の楽しみはいろんなカフェやケーキ屋さんのお菓子をチェックすることです☆

コロナがおさまったら食べに出かけたいなとおもっています！

素敵なお店を見つけたら教えてください♪



くさの耳鼻咽喉科

〒843-0001

佐賀県武雄市朝日町大字甘久 1287

制作者：小川、橋本