



# 医務室だより



旭出調布福祉作業所  
令和4年4月発行  
看護師八木

今年度も保健に関する情報を「医務室だより」を通してお知らせしていきます。どうぞよろしくお願ひします。まん延防止等重点措置が3月21日をもって終了となったことに伴い東京都から3月22日から4月24日までの『リバウンド警戒期間における取組』にて引き続き感染再拡大防止への協力を求められています。体調を整えコロナに負けない丈夫な体作りを心がけましょう。



## 年間保健行事予定

<2ヶ月に1回>

精神科の先生の巡回

<4月・5月>身長・体重測定

血圧測定

検尿測定

<10月>胸部レントゲン撮影

※ 4月の身体測定は全利用者実施予定ですが、もし気になる方がいましたらお知らせください。

※ 今年の健診もコロナ対応にて1人ずつ個別に計測し、計測後は個人ごとに使用した機材・触れた場所等消毒実施しますので数日にわけて対応させていただきます。

## 体調を整え免疫力を上げましょう

寒暖差があり体調を崩しやすい時期です。元気に過ごすためにも、規則正しい生活リズムを心がけ免疫力を上げましょう。

### 早寝早起きを心がけましょう

早寝早起きを心がけましょう。十分な睡眠は「日中の疲れをとる」「病気を治す力が増す」ことにつながります。



### 朝ごはんをきちんと食べましょう



朝食を食べることで、体が目覚め、その日の体のリズムが始まります。よくかんで、しっかり食べましょう。

### うがい手洗い・アルコール消毒

外出後は必ずうがいとせっけんを使った手洗いを習慣にしましょう。手洗い後はアルコール消毒もお願いします。



## 保健室の利用

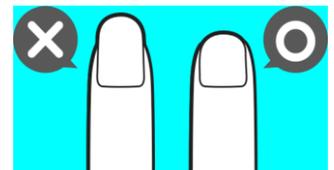
☆コロナ対応のため医務室の利用を制限させていただきます。

○発熱(37.5度以上または平熱よりも0.5度高い場合)、風邪症状のある方は医務室入室できません。医療機関受診をおねがいします。

○作業所での怪我や病気の応急処置をします。

応急処置後はご家庭で経過観察や手当てをお願いします。(医務室は医療機関ではないので治療行為はできません。与薬もできません(薬は使いません))

## つめを切って清潔に



つめは一日に0.1mm伸びるそうです。長いままだと、つめが割れたり、他の人を傷つけてしまいけがの原因になります。また菌が爪の間にとどまり感染症のリスクにつながります。この時期は特に気をつけましょう。