



診療所だより ～やまゆりの風～

「正しい手洗いの仕方」

これから寒くなるにつれて、風邪や食中毒、ウイルス感染症が流行してきます。
予防のために、正しい手洗いの仕方を確認しましょう。

正しい手洗い

①手のひらを洗う



②手の甲を洗う



③指先・爪を洗う



④指の間を洗う



⑤親指を洗う



⑥手首を洗う



⑦泡を洗い流す



⑧タオルで拭く



消毒液を使用する場合も①～⑥の手順を
15秒かけておこないましょう

手洗いのポイント

- ・手洗いのタイミングは、食事の前、トイレの後、外出先から帰ってきたとき など
- ・しっかりと石けん液を泡立てましょう。泡立てることで、手全体のしわなどに石けん液がいきわたります。
- ・①～⑥まで30秒かけて手を洗いましょう。
- ・2回手洗いすることで、ウイルスの除去効果が高くなります。

うがいもすると効果的

水で3回うがいしましょう。

- ①まずは、口の中をきれいにするために口をゆすぎましょう。頬を動かす「ブクブク」うがいで構いません。
- ②口の中の水を吐き出した後、再度水を口に含み上を向いて「ガラガラ」うがいを15秒ほどしましょう。
- ③②と同様もう一度「ガラガラ」うがいを繰り返しましょう。



やまゆりクリニックからのお願い

3日以内に37.0℃以上の発熱や風邪症状
のある方は、来院される前にお電話でご連絡をお願いいたします。

10月診療日カレンダー

×…休診日、●…通常診療、▲…午前診療日
★…受付午後6時まで、○…日曜当番日

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
			1 ●	2 ▲	3 ●	4 ×
5 ○	6 ●	7 ★	8 ●	9 ▲	10 ●	11 ▲
12 ×	13 ×	14 ★	15 ●	16 ▲	17 ●	18 ×
19 ×	20 ●	21 ★	22 ●	23 ▲	24 ●	25 ▲
26 ×	27 ●	28 ★	29 ●	30 ▲	31 ●	

福島町国民健康保険診療所

やまゆりクリニック

◎内科・消化器内科・小児科／院長 光銭健三
☆専門外来 ピロリ菌外来・禁煙外来・認知症外来

診療案内

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 8:30～11:45	●	●	●	●	●	▲
午後 1:00～5:00	●	●	●	訪問診療	●	-
午後 5:00～6:30	-	●	-	-	-	-

※受付は、診療時間終了の30分前までです。

火曜日は夜間診療有
木曜日は12時まで診療
▲第2・4土曜日のみ診療

■お問い合わせ先
福島町字福島 139 番地 1
☎(0139) 47-3101