

### 全体研修のお知らせ

昼の部：2024/12/5(木) 10:00-12:00

夜の部：2024/12/11(水) 18:00-20:00

場所：〒260-0844

千葉市中央区千葉寺町 1208-2

ハーモニープラザ講習室 3・4

詳しくはシフトをご確認よろしくお願ひ致します。

### 安全運転目標 11月

日増しに寒くなってきました。

十分な睡眠をとり体調管理に気を配ろう。

青信号、歩行者用の  
信号が赤になったら  
車の信号もすぐ変わる  
ので注意進行。



### ヒヤリハット情報

#### 薬に関するヒヤリ

薬に関するヒヤリハットが増えていきます。

特に多いのが、お薬カレンダーから日付  
を間違えて提供しているケースです。

薬は命にかかわることなので必ず日付等の  
確認は行いましょう。

薬の変更もあるので、仕事に入る前には  
必ず共有ノートの確認もお願いします。

## 感染症予防

秋から冬にかけて、インフルエンザ等の感染症の流行シーズンがやってきます。流行を防ぐためには、原因となるウィルスを体内に侵入させないことや周囲にうつさないようにすることが重要です。感染を広げないために、一人ひとりが「かからない」「うつさない」対策を実践しましょう。

### 予防その1 手洗い



風邪などの感染症で最も多い感染経路が手からの「接触感染」と言われています。

私たちは毎日、様々なものに触れています。それらに触れることにより、自分の手にウィルスが付着して、口へとウィルスが運ばれている可能性があります。体内に侵入させないために、正しい手洗いを行いましょ。忘れがちな指先、爪の間、手の甲、指の間、親指、手首などを洗うことを意識し、流水で洗い流す事が重要です。急いでいるときにはつい雑になりやすい手洗いですが、しっかり時間をかけて洗うことの大切さは忘れないでおきましょう。

### 予防その2 うがい



ウィルスは空気中に紛れていて、気づかぬうちに吸い込んでしまっていることもあります。うがいのポイントは2つ！「ブクブク」と「ガラガラ」

**ブクブクうがい** 口の中の汚れを洗い流します。まずはブクブクうがいから始めます。口臭予防にも効果的です。

- ① 口に水を含みます。
- ② 右側のほおを膨らませて3～4回ブクブクと動かします。左側のほおも同じようにブクブクします。
- ③ 鼻の下、上唇と歯茎の間を膨らませて3～4回ブクブクと動かします。
- ④ 口全体を膨らませて3～4回ブクブクと動かします。

**ガラガラうがい** のどの奥の汚れを洗い流します。のどに潤いを与え、風邪予防に効果的です。

- ① 口に水を含みます。
- ② 上を向き、のどの奥に水が当たるように意識して「あー」「うー」と発音しながら15秒うがいをします。
- ③ 新しい水を口に含み、もう一度同じよううがいをします。

### わくわくリラクゼーションマッサーズ 11月予定表

住所：千葉市中央区長洲 2-13-6

営業時間：13:30～16:00

最終受付時間：15:30

料金：15分 500円

皆様のご来店お待ちしております！

ポイントカード等もございますので  
ご気軽にお申し出ください。

※黄色が営業日 ※赤が休業日

ご予約・お問い合わせ：043-235-8410 (WORKSTATION)まで

| 日  | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 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 |

### 雑感

信号待ちしながら眠気の一瞬  
(0.5秒くらい)負けた経験あります。

たまたま前に車がなくて  
助かった。

あとは新型コロナも  
何気に増えているそう  
なので、感染しないよう  
に自分で出来ることは  
しておきたいです。

