

新型コロナウイルス感染症対策 ～ 今わたしたちにできること ～

ワクチン接種が進みつつありますが、基本的な感染対策はこれからも続きます。
マスクとの付き合い方や、乾燥してくる時期の注意点をまとめました。

こんな時どうしたら良い？

会話していると、鼻が出てしまう…



マスクのサイズや形が合っていないかもしれません。
「サイズを大きくする」「鼻の部分にワイヤーが入ったものにする」など工夫し、鼻から顎まで覆いましょう！

声が聞き取りにくいかなと心配で、マスクをずらしてしまう…



話すときには「ゆっくり・はっきり」を心がけましょう。
お口の体操をして、表情筋を鍛えてみるのも効果的です。

マスク越しでも 伝える・伝わる

コロナ禍だって伝えたい！
わたしの思い。



口元が見えなくても、目や眉毛の動きで感情を表現することができます。
うなずきや相づち・身振り手振りも、コミュニケーションのツールです。
他にも、手話の動作を取入れたり、文字にして表現したり、工夫して思いを
伝えあいましょう！

乾燥の時期の注意点

コロナ以外の体調不良にも
注意しよう！

マスクを着用していると、のどの渇きを感じにくくなります。
湿度が下がるこの時期は、意識して水分補給を行うことが大切です。
また、乾燥すると肌が荒れやすくなります。特に指先など、こまめな保湿も
忘れずに。