



# こども施設安全衛生ニュース

2021年12月発行（令和3年度第2号）



## アロマトリートメントの動画をこども施設へ限定公開！



今年度は感染症拡大防止のため、安全衛生講習会を動画にて配信します。講師は「ホスピスケアを広める会」の方々。動画ではアロマの効能や使い方、手や足のセルフトリートメントの実践方法を配信しています。ぜひ動画を見て実践してみてください。

動画はこちらのQRコードからご確認ください  
〈各動画 約8分〉



「ホスピスケアを広める会」の方々より

## トリートメントを行う際の注意事項



- ・体調がすぐれないかた、妊娠中のかた、お怪我をされているかた、手や足に重い疾患があるかた、ご高齢のかた、3歳以下のかたへのトリートメントはお控えください
- ・感染症拡大防止のため、換気・手足の消毒・マスクの着用をお願いします
- ・お一人お一人、手や足の可動域に差がありますので、やさしく行ってください
- ・トリートメントが終わった後は水分をとりましょう
- ・太陽光に敏感な精油があります。トリートメント後は日光に当たらないようにしましょう
- ・アレルギーがあるかたは、キャリアオイル（精油を希釈するための植物油）にて行ってください
- ・わからないこと、ご不安なことがあった際には専門家にご相談ください

香りはおひとりおひとり好みに違いがあります。体調やご気分に合わせてお選びいただき、ストレスケアにお役立てください



## さらにリラックスするためのひと手間

### ホットタオルの作り方

水で濡らしたタオルを電子レンジで30秒から60秒温めます。トリートメント後に手足を包みこむことで、こころもからだもあたたまりよりリラックスできます

