



手洗い・うがい

手洗い・うがいは風邪やインフルエンザなど、様々な感染症を予防することができます。これから冬に向かって感染症が流行する時期です。しっかりと手洗い・うがいをしましょう。

手洗いの方法



せっけんをつけて、手のひらをこすり合わせます。



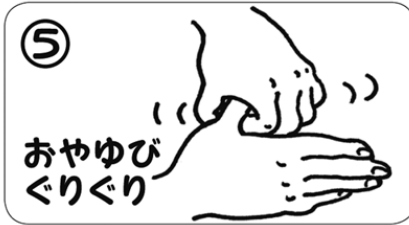
手の甲に手のひらを重ねてこすります。手を入れ替えて反対側の手の甲もこすりましょう。



手のひらに指先を載せて、クルクルとつめの間を洗います。反対側の指先も洗いましょう。



両手を組み合わせて、指の間同士をこすり合わせて洗います。



親指を握って、グリグリして洗います。反対側の親指も洗いましょう。



手首を握って洗います。反対側の手首も洗いましょう。

うがいの方法

水やうがい薬をコップに用意し、3回に分けてうがいします

- ① 口の中を洗い流す目的で、口に含んで強くうがいして吐き出します。
- ② 上を向き、約15秒位喉の奥までガラガラうがいをして吐き出します。
- ③ もう一度ガラガラうがいを約15秒位します。



手洗い・うがいのタイミング

- ・帰宅時
- ・人ごみから出たあと
- ・咳やくしゃみを手で押さえたあと
- ・食事の前
- ・食品を取り扱うとき
- ・トイレのあと など

