

感染症予防のためのうがい・手洗い

冬になると、寒くなり空気も乾燥して、**かぜ・インフルエンザ・ノロウイルス**など感染症も流行しやすくなります。
正しいうがい・手洗いでしっかり予防しましょう。

うがい



☆どんな時にうがいをするの？

- ・外から帰ってきたとき。
(特に人が多いところから帰った時)
- ・のどが乾燥したとき。
- ・違和感を感じたとき(むずむず・イガイガ)

☆うがいの方法

まずは口の中の菌を洗い流します。

グチュグチュ ペッ

ほっぺを良く動かして、**強めにグチュグチュ**



次に、のどの奥を洗います。
少し上を向いて

ガラガラガラ ペッ

お〜っと声を出しながらでもOK!



手洗い



☆どんな時に手洗いをするの？

- ・外から帰ってきたとき
- ・食事の前
- ・トイレの後
- ・料理の前
- ・くしゃみをした後

☆手洗いの方法



しっかり、石けんを泡立て**手のひら**をこすりあらい。
そのあと、**手の甲**や**指の間**も**親指**も反対の手で握ってごしごし。
忘れず洗ってください。



爪の間は特に菌やウイルスが残りやすい所。
反対の手のひらにこすりつけるように洗ってください。



忘れやすいのが**手首**。
反対の手で握るようにしっかり洗ってください。

あとは、流水でしっかり流してください。