

# 「手洗い」「うがい」 で感染症予防!!

感染症(インフルエンザ・感染性胃腸炎・O157など)は、日常生活のちょっとしたスキをつけて入り込んできます。感染症にかからないようにするためには、**次の2つのポイント**を守ることが大切です。

ポイント

1

## 手を洗いましょう。

感染症の原因となるのはウイルスや細菌です。手を洗うことによって、手に付着しているウイルスや細菌などの数を減らしたり、洗い流してしまふことが一番の感染予防です。

スタート


手を十分ぬらし、薬用液体石けん3p程度をつけてから、はじめましょう

**1** 手のひらをあわせ、よくこする




力強く! 5秒間

**2** 手の甲を伸ばすようにこする




右も左もゴシゴシ! 5秒間

**3** 指先、つめの間もしっかりこする




渦を描くように! 5秒間

**4** 指の間も十分に



よくこすりあわせて! 5秒間

**5** 親指を手のひらでねじり洗いをする



親指も忘れず! 5秒間

**6** 手首も忘れずに



5秒間

流水でよく洗い流して、もう1度同じやり方で洗います。ペーパータオルでふき乾燥させて

**完了**

ポイント

2

## うがいをしましょう。

うがいをし、口の中にあるウイルスや細菌などの数を減らしたり、洗い流してしまひましょう。口の中をきれいに保てば、口からうつるインフルエンザやカゼなどの感染症を防ぐことができます。

**1** 水(または食塩水)を口に含み、強くチュクチュクしながら、口の中を2~3回洗い流す



まずは口の中をきれいに

**2** 今度は上を向いて、のどの奥の方で10回くらいガラガラとうがいをする。



10~15秒くらい

**3** さらに仕上げのうがいをする



10~15秒くらい