



ほ けん つう しん 保 健 通 信

2017. 12. 15

つくば ふぞくちょうかく しえん ほけん
筑波大学附属 聴覚特別支援学校 保健室

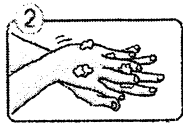
≪ かぜ・インフルエンザを予防しよう ≫

かぜやインフルエンザを予防する(防ぐ)には、手洗い・うがいが大切です。

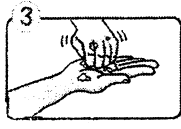
【手洗いのしかた】



水道の水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります



手の甲をのばすようにこすります



指先・つめの間をていねいにこすります



指の間をあらいます



親指と手のひらをねじってあらいます



手首もわすれずにあらいます

石けんであらったら、十分に水で流し、清潔な(きれいな、よごれていない)タオルやハンカチでよくふいてかわかします。(政府公報オンライン 暮らしのお役立ち情報 より)

※清潔なハンカチやタオルを持ちましょう！

※かぜやインフルエンザのウイルスは、電車やバスの手すりなどにも付いていることがあるので、家に帰った後だけでなく、学校に着いた後も手をあらうといいです。

【うがいのしかた】

ブクブクうがいをした後、ガラガラうがいをします。

ブクブク



口の中のよごれを洗い流す

ガラガラ



のどのおくに水がとどくようにあごを上げる

ガラガラ



うがいは水で！

「水でうがいをする人たち」は、「うがい薬でうがいをする人たち」や「うがいをしない人たち」よりかぜをひきにくいそうです。

【正しいマスクの使い方】

使い捨てマスクのつけ方(ひだ型マスクの場合)

ひだの山を下向きにして、ひだを上下に広げ、ゴムひもを耳にかけます

はり金を鼻にそわせてすき間をなくします

ひだを広げ鼻からあごまでおおいます



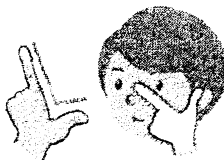
- ・マスクと顔の間にすきまがないようにします
- ・マスクの表面にさわらないようのゴムひもを持って顔からはずします
- ・マスクをはずした後は手をあらいます

ウイルスが入ってくるのを防ぐため

マスクの表面にウイルスなどが付いていることがあるため

自分に合う大きさのマスクを選びます
マスクの大きさの測り方

親指と人差し指をL字型にして、耳の付け根の一番高い部分に親指の先を当て、鼻の付け根から1cm下のところに人差し指の先を当てます。親指と人差し指の間の長さがマスクの大きさの目安です。



測った長さ	大きさの目安
9~11cm	・・・子供用
10.5~12.5cm	・・・小さめ
12~14.5cm	・・・ふつう
14cm以上	・・・大きめ

(日本衛生材料工業連合会 HP より)