



保健通信

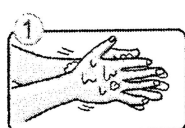
2017. 12. 14

筑波大学附属聴覚特別支援学校 保健室

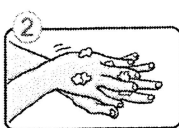
風邪・インフルエンザを予防しよう

風邪やインフルエンザの予防に手洗い・うがいは重要です。

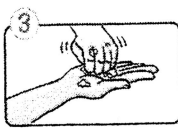
【手洗いのしかた】



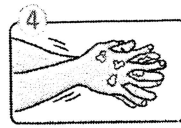
流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



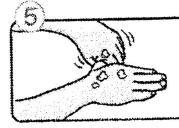
手の甲をのばすようにこすります。



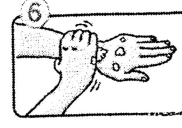
指先・爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗います。



手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

(政府公報オンライン 暮らしのお役立ち情報 より)

※ハンカチやタオルを持っていない人がいます。清潔な物を持ちましょう！

※ウイルスは電車やバスの手すりやつり革などにも付いている恐れがあるので、帰宅後だけでなく、登校後も手洗いをするのが望ましいです。

【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

ガラガラ

ガラガラ



口の中の汚れを洗い流す



のどの奥まで洗う感じで



しあげにもう1回

うがいは水で！

「水うがいをするグループ」は、「うがい薬でうがいをするグループ」や「うがいをしないグループ」より風邪をひく人の割合が低い、という研究結果があります。

【正しいマスクの使い方】

風邪やインフルエンザの予防対策として、マスクは効果がありますが、正しく使わなければ十分な効果を得られません。

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

ワイヤ(針金)を鼻にそわせてすき間をなくします

ブリーツを広げ鼻からあごまで覆います



・マスクと顔の間に隙間がないようにします → ウイルスの侵入を防ぐため

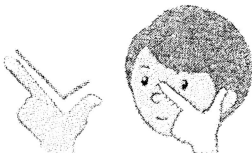
・外す時、マスクの表面にウイルスなどが付いているおそれがあるため、マスクの表面にウイルスなどが付いていないようゴムひもを持って顔から外します

・マスクを外した後は手を洗います

適切なサイズのマスクを選びます

マスクのサイズの測り方

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サイズの目安です。



測った長さ サイズの目安

9～11cm …子供用サイズ

10.5～12.5cm …小さめサイズ

12～14.5cm …ふつうサイズ

14cm以上 …大きめサイズ

(日本衛生材料工業連合会 HP より)