



マラソン大会も終わって、もうすぐ冬休み。休み中は、外出する機会も増え、楽しみも多いことと思いますが、健康で安全に過ごせるよう気をつけてください。

≡ 風邪 や インフルエンザ を予防しよう ≡

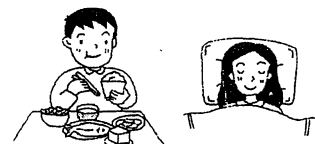
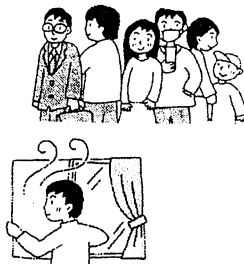
☆感染症予防の3原則・・・①感染経路を遮断する ②感染源を除去する ③免疫力を高める

インフルエンザや
風邪の予防は・・・

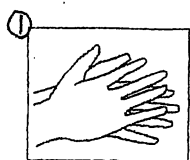
手洗い、うがい、
マスクをする

人ごみを避ける
部屋の換気をする

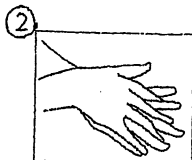
栄養、休養をとる
運動する
予防接種を受ける



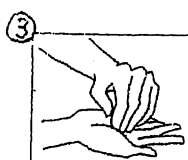
○手洗いの方法



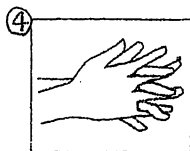
手のひらを合わせよくこする



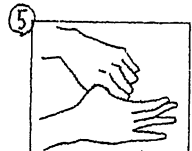
手の甲を伸ばすようにこする



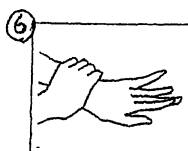
指先、爪の間を
ていねいにこする



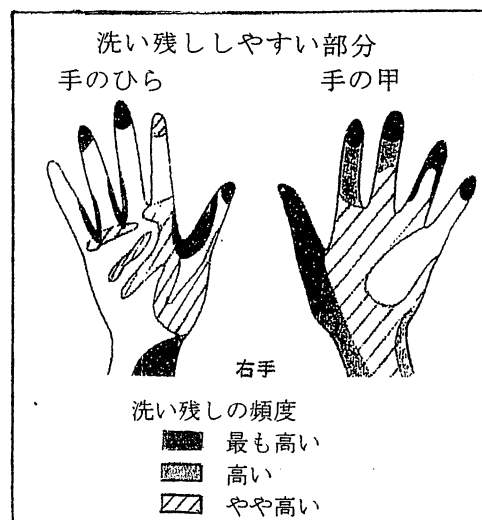
指の間に十分に洗う



親指と手のひらを
ねじり洗いする



手首も忘れずに洗う



洗った後はよく乾かすことが大切！

濡れた手は、乾いた手の100～1000倍の微生物を付着させてしまいます。

手洗いは、乾いた清潔なタオルやハンカチで手を拭きましょう。

→持っているでしょうか？

※手洗いは、感染性胃腸炎などの感染症の予防のためにも重要です。

○うがいの方法

①約15秒間ブクブクうがいをします。→

②のどの奥まで水が届くようにあごを上げて約15秒間ガラガラうがいをします。

○咳エチケットを守ろう

咳が出ている時は
マスクをしましょう

保温・保湿効果があり、
かぜのウイルスの繁殖を抑えます



手で押さえた時は
手洗いを忘れずに



鼻をかんだティッシュ
はすぐゴミ箱へ

マスクのつけ方

すき間ができないようにする

鼻、口、あご
を覆う

