



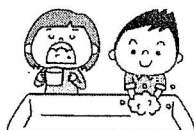
もうすぐ冬休みですね。休み中は、出かけたりして楽しいことも多いと思いますが、健康で安全にすごせるよう気をつけてください。

※ かぜ や インフルエンザ を 予防しよう ※

☆かぜやインフルエンザの予防

○ウイルスを体の中に入れない

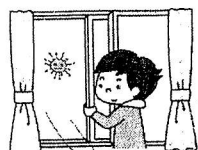
手あらい、
うがいをする



マスクをする

人ごみをさける

部屋のかん気をする
(空気を入れかえる)



○ていこう力を高める

(病気に負けない体にする)

栄養、休養をとる 運動する



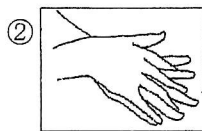
予防接種を
受ける



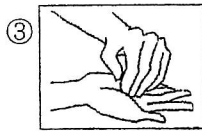
○手あらいの方法



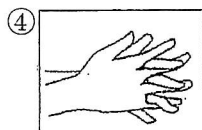
手のひらを合わせ
よくこする



手のこうをのぼす
ようにこする



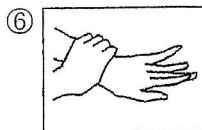
指先、つめの間を
ていねいにこする



指の間に十分
にあらう

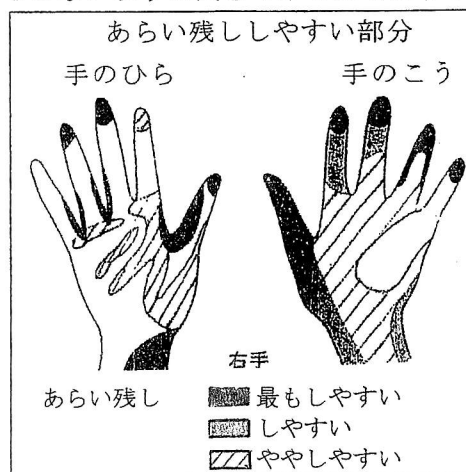


親指と手のひらを
ねじってあらう



手首もわずれずに
あらう

あらい残しのないように気をつけてあらおう！



あらった後はよくかわかすことが大切！

ぬれた手は、かわいた手の100～1000倍の病原体をくっつけてしまいます。

手あらい後は、かわいた清潔な(きれいな)タオルやハンカチで手をふきましょう。

※手洗いは、感染性胃腸炎などの予防のためにも大切です。

(ウイルスなどによって起こる胃腸の病気)

○うがいの方法

①約15秒間ブクブクうがいをします。
(口の中のウイルスやよごれなどを
とりのぞきます)



→ ②のどのおくまで水がとどくように
あごを上げて、約15秒間ガラガラ
うがいをします。



○せきエチケットを守ろう

せきが出ている時は
マスクをしましょう

温度としめり
けを保ち、か
ぜのウイルス
が増えにくく
なります

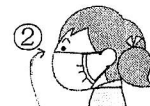


手でおさえた時は
手あらいを忘れずに



鼻をかんだ
ティッシュは
すぐゴミ箱へ

マスクのつけ方
どちらが正しい？



②のように、
鼻、口、あごを
おおいます

すき間がで
きないように
します