

～ 感染症は年中、発生しています ～

# 手洗い・うがいしていますか？

## 手洗い・うがいが有効と考えられる感染症

- ・ 感染性胃腸炎（ノロウイルス、ロタウイルスなど）
- ・ インフルエンザ ・ 水痘（みずぼうそう） ・ 手足口病
- ・ A群溶血性レンサ球菌咽頭炎 ・ 流行性角結膜炎
- ・ 咽頭結膜熱（アデノウイルス） ・ RSウイルス感染症
- ・ 流行性耳下腺炎（おたふくかぜ） ・ 麻疹（はしか） など

咳やくしゃみ  
が出るときは  
咳エチケット  
(マスク使用)



手洗い・うがいは感染症を予防する基本！

食事や調理の前、外出して帰宅後、トイレの後などに習慣化することで感染症を予防しましょう。

## 効果的な手洗いの手順

しっかりていねいにウイルスや菌を洗い流しましょう。

1 腕まくりをする。



2 水道水で手を  
ぬらす。



3 せっけんを  
しっかり泡だてる。



4 手のひら、  
甲を洗う。



5 指と指の間を洗う。



6 親指を反対の手で  
つつんで洗う。



7 よくこすって、  
つめの間を洗う。



8 手首を洗う。



9 せっけんを流す。



10 清潔なタオルで  
ふく。



## 効果的なうがいの手順

のどからの菌の侵入を防ぎます。ぶくぶくうがいを1回したあと、がらがらうがいを3回ほど繰り返しましょう。

### ①ぶくぶくうがい

水を口に含み、ぶくぶくして吐き出す。



### ②がらがらうがい

水を口に含み、のどの奥まで届くように上を向き、15秒ほど、がらがらして吐き出す。