

すこやか

保健だより
鷹巣幼小中学校保健室

風邪やインフルエンザの予防をしよう！

カゼやインフルエンザにかからないよう、次のことに気をつけましょう。

- バランスのよい食事をとる
- 十分な睡眠をとる
- 外から帰ったら、うがいをする
- せっけんを使って、こまめに手洗いをする
- こまめに部屋の掃除や換気をする
- 部屋の湿度に注意する（50～60%が目安）



正しい手洗いの方法を知っていますか？

みなさんきちんと手を洗えていますか？

こまめに手を洗っていても、不十分な洗い方では、インフルエンザなどの予防効果も弱くなってしまいます。

手洗いの正しい方法を復習し、実践し、感染予防に努めましょう☆



①手のひらでせっけんを泡立てます。



②手のこうも、こすって洗います。



③指を一本ずついねいに洗います。



④両手をもむようにして、指と指の間を洗います。





⑤爪の間を洗います。



⑥手首を片方ずつ洗います。



⑦せっけんが残らないように流水でせっけんを洗い流します。

⑧清潔なタオルやハンカチで水分をしっかりふき取ります。
手をぬれたままにしておくと、かえって空気中の細菌がつきやすくなります。必ず、水分はふき取りましょう。



外出から帰ってきたときや、食事の前は、
とくに念入りに、手洗い・うがいをしましょう！