



予防が大切 インフルエンザ



毎年、冬から春はインフルエンザシーズンです。
 そんな流行にのらないよう、自分でできる予防を忘れずに。
 まずはいつもの手洗い、マスク、咳エチケットから。
 そして十分な休養とバランスの良い食事をとりましょう。



効果的な手洗いの方法

★手を洗うタイミングは!?

- ①トイレの後
- ②食事の準備、食事を食べる前
- ③外出先から帰ったら
- ④動物にさわった後
- ⑤おう吐物やふん便等の後片づけをしたとき



★では、スタートします!!

爪を切り、指輪・時計をはずしてから、水で手をぬらし、石鹸をつけてよく泡立てます。

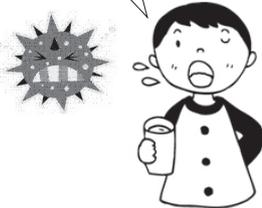
- 1** 手のひらをあわせ  **力強く! 5秒間**
- 2** 手の甲を伸ばすように  **右も左もゴシゴシと! 5秒間**
- 3** 指先、つめの間もしっかりと  **うず渦を描くように! 5秒間**
- 4** 指の間も十分に  **よくこすりあわせて 5秒間**
- 5** 親指の手のひらでねじり洗い  **親指も忘れずに! 5秒間**
- 6** 手首も忘れずに  **5秒間!**



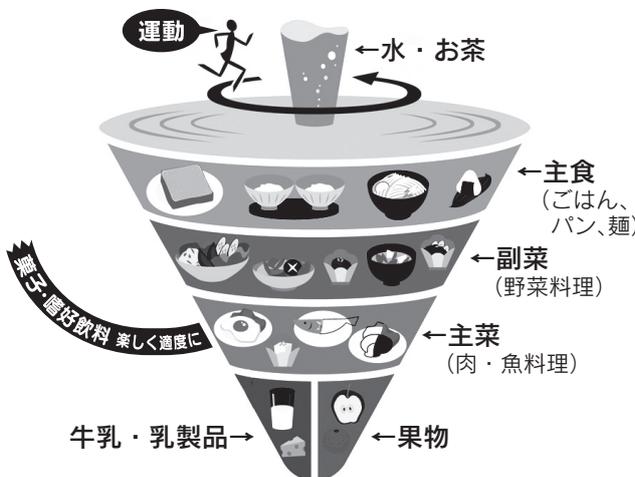
咳エチケット

★人に向かって咳やくしゃみをしないこと。とっさに出そうなときは、周囲の人から顔をそらし、用意があればティッシュなどで口・鼻をおおいます。咳やくしゃみが続くときはマスクの用意を。

風邪やインフルエンザ予防のためには、うがいも忘れずにしましょう!!



バランスのとれた食事と休養



コマがうまく回るよう、バランスの取れた食生活をしましょう。

最後に、石鹸を流水できれいに流して、清潔なタオルやハンカチで手を拭いて乾燥させます。

★手を洗った後は・・・

- ①洗った手が水にぬれたままだと、ウイルスや細菌が手にくっつきやすい状態になります。きちんと手を拭きましょう。
- ②汚染されたタオルを共用すると、タオルが感染源となって感染が拡大することがあります。タオルは常に清潔にしておきましょう。