

カゼ・インフルエンザ予防

ふつうに手を洗っただけでは、まだ汚れが残っています。

- ・ 指先とつめの間
- ・ 指と指の間
- ・ 指関節のしわ
- ・ 手のひらのしわ
- ・ 手首など、

石けんでよく洗いましょう。

※ 汚れた手で目や鼻や口をさわらないようにしましょう。



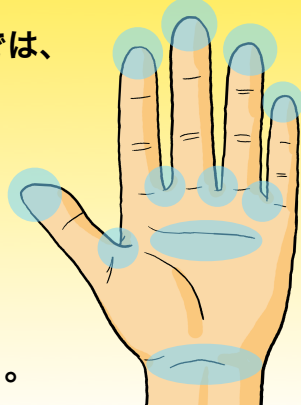
カゼ・インフルエンザ予防

ふつうに手を洗っただけでは、まだ汚れが残っています。

- ・ 指先とつめの間
- ・ 指と指の間
- ・ 指関節のしわ
- ・ 手のひらのしわ
- ・ 手首など、

石けんでよく洗いましょう。

※ 汚れた手で目や鼻や口をさわらないようにしましょう。



(1) 石けんを水で泡立て、全体をよくこする。



(2) 指と指の間をこする。



(3) 指先と手のひらをこすりあわせる。



(4) 指の関節と手のひらをこすりあわせる。



(5) 手首をこする。



(6) 流水で10秒以上すすぎ、泡をこすり落とす。



(1) 石けんを水で泡立て、全体をよくこする。



(2) 指と指の間をこする。



(4) 指の関節と手のひらをこすりあわせる。



(5) 手首をこする。



(6) 流水で10秒以上すすぎ、泡をこすり落とす。

※ 1回につき水20mlを口にふくみ、20秒間うがいしましょう。



ぶくぶく1回



ガラガラ2回

※ 1回につき水20mlを口にふくみ、20秒間うがいしましょう。



ぶくぶく1回



ガラガラ2回