



# ほけんだより



## コロナかインフルエンザか？この冬どちらが流行るのか？

# すべての基本は手洗いとうがいです

**きちんと洗えているかな？**

**手洗い**

※③・⑤・⑥・⑦は両手を忘れずに洗いましょう。  
※洗った後、手をふかずにぬれたままにしているとバ  
イ菌やウイルスがつきやすくなるほか、手あれの原  
因にもなるので注意！

- ① 手と指を軽く水で流す
- ② 石けんを手のひらにとり、よく泡立てる
- ③ 手の甲をもう一方の手で洗う
- ④ 両手の指を組んで指の間を洗う
- ⑤ 親指をもう一方の手でねじるように洗う
- ⑥ 指先をもう一方の手のひらに立てて洗う
- ⑦ 手首をもう一方の手でねじるように洗う
- ⑧ 流水で全体をよくすすぐ
- ⑨ きれいなタオルやハンカチなどで水気をふき取る

**必ず洗おう！**

- ❗ 外から帰ってきたとき
- ❗ 食事の前
- ❗ トイレに行った後

うがいの語源は「鵜飼」である。

家にかえたら、すぐうがいをしましょう。

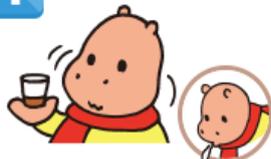
風邪予防のために下の絵を参考にしなね！



どうして、「うがい」と言うのでしょうか？

鵜が魚を吐き出す様子が「うがい」に転じたようです。ある大学の研究で、風邪予防効果を調べたところ、「うがいをしない群」より、「水だけでもうがいをした群」の方が風邪になりにくかったといった研究結果が出ました。この結果から、水だけでも効果があるということです。

1 1度目のうがい



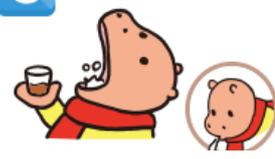
たばかすや口の菌を取るために  
つよくブクブクうがいをする

2 2度目のうがい



上を向いて、のどの奥まで水が届くよ  
うに15秒ガラガラうがいをする

3 3度目のうがい



もう一度、同じように15秒ガラガラ  
うがいをする