

# て あら 手洗い

# うがい

# よぼう

インフルエンザ ウイルス



ブクブクうがいで  
くちなか  
口の中をあらってネ



それをいったん  
はきだします



くち  
口をおおきくあけ  
うえ  
上をむいて、のどの奥まで  
おく  
ガラガラあらうかんじで  
かい  
3回くりかえしたらOK!



て あら  
手洗いの  
しかた  
仕方  
びょうあわだて  
30秒泡立て  
ましょう



①手の平を合わせてよくこする



②手の甲をのばすようにこする



③指の間をよくこする



④反対の手で爪をよくこする



⑤親指と手のひらをねじりよく



⑥指先を手のひらでよくこする



⑦手首も忘れずに洗う

ポイント



ゆったり睡眠



人ごみをさける



食べ過ぎ・飲み過ぎに注意



こまめに水分をとる



からだを、きたえよう!



まどをあけて新鮮な空気を



極端な厚着や薄着をしない



マスクの着用

室内加湿気を利用する