

～ 感染症は年中、発生しています ～

手洗い・うがいしていますか？

手洗い・うがいが有効と考えられる感染症

- ・ 感染性胃腸炎（ノロウイルス、ロタウイルスなど）
- ・ インフルエンザ ・ 水痘（みずぼうそう） ・ 手足口病
- ・ A群溶血性レンサ球菌咽頭炎 ・ 流行性角結膜炎
- ・ 咽頭結膜熱（アデノウイルス） ・ RSウイルス感染症
- ・ 流行性耳下腺炎（おたふくかぜ） ・ 麻疹（はしか）など

咳やくしゃみ
が出るときは
咳エチケット
(マスク使用)



手洗い・うがいは感染症を予防する基本！

食事や調理の前、外出して帰宅後、トイレの後などに
習慣化することで感染症を予防しましょう。

効果的な手洗いの手順

しっかりていねいにウイルスや菌を洗い流しましょう。

1 腕まくりをする。



2 水道水で手を
ぬらす。



3 せっけんを
しっかり泡だてる。



4 手のひら、
甲を洗う。



5 指と指の間を洗う。



6 親指を反対の手で
つつんで洗う。



7 よくこすって、
つめの間を洗う。



8 手首を洗う。



9 せっけんを流す。



10 清潔なタオルで
ふく。



効果的なうがいの手順

のどからの菌の侵入
を防ぎます。ぶくぶ
くうがいを 1 回した
あと、がらがらうが
いを 3 回ほど繰り返
しましょう。

ぶくぶくうがい

水を口に含み、ぶくぶく
して吐き出す。



がらがらうがい

水を口に含み、のどの奥まで届く
ように上を向き、15 秒ほど、がら
がらして吐き出す。