

～ 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）
- ・R Sウイルス感染症
- ・流行性耳下腺炎（おたふくかぜ）
- ・麻しん（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。



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。