

インフルエンザを予防しよう！

- インフルエンザは 12月～3月ころに流行します -

インフルエンザ予防の基本「マ・ウ・テ」

① マスクをして ② ウがい ③ テあらいで



インフルエンザ対策
マスコットキャラクター

「マウテ君」

インフルエンザを予防するために、予防接種やアルコール製剤による
手の消毒のほか、体の抵抗力を高めるために、生活リズムを整え、
バランスの取れた食事や、十分な睡眠をとしましょう。

また、普段からうがい、手洗いを心がけ、症状に応じて、マスクを
するなど、せきエチケットを行いましょう！

① マスクをして！

せきエチケットを心がけましょう

せき・くしゃみのあるときは

- ◎ マスクをする
- ◎ 口と鼻をティッシュでおおう
- ◎ 周りの人から顔をそむける

※ 咳やくしゃみの際にマスクがない場合は、
腕の内側などで口と鼻を覆い、顔を他の人
に向けない



外から帰ったときや、
食事前には、
のどや手についた
ウイルスを
洗い流そうね！

③ テあらいで！

ウイルスをしっかりと洗い流しましょう



汚れが残しやすいところ
汚れがやや残しやすいところ



1 手を水でぬらす



2 せっけんを泡立てる



3 手のひらを洗う



4 手の甲を洗う



5 指の間を洗う



6 指先、爪の間を洗う



7 手首を洗う



8 清潔なタオルでふく



② ウがいをして！

のどから入ってくるウイルスを
シャットアウト

フクフクうがい

水を口にふくみ、ブクブクしてはき出す。
(1回)

ガラガラうがい

水を口にふくみ、
のどの奥までとどくように
上を向き、15秒ほど、
ガラガラしてはき出す。
(3回)

