

よぼう 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

よぼう きほん

インフルエンザ予防の基本「マ・ウ・テ」

マスクをして ウがい テあらいで

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、十分な睡眠をとりましょう。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！



インフルエンザ対策
マスコットキャラクター
「マウテ君」

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！

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

ブクブクうがい

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)



テあらいで！

ウイルスをしっかり洗い流しましょう

手の甲



手のひら



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



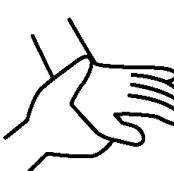
5 指の間を洗う



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

