

今一度再確認！いいかげんな手洗いしてませんか？マスクは正しくつけていますか？**熱中症**に気をつけながらも、しっかりと**感染症対策**を！（裏面）



熱中症
今日の**危険度チェック**！

環境は…

- ☐ 気温・湿度が高い
- ☐ 風が弱い
- ☐ 日差しが強い
- ☐ 急に暑くなった

身体面は…

- ☐ カゼ気味ではないか？
- ☐ 寝不足ではないか？
- ☐ 水分はきちんととっているか？
- ☐ 運動を普段からしているか？
(久しぶりではないか？)

当てはまる日は
気をつけよう！

感染症予防にみんなで洗おう 正しく洗おう

<p>1 流水でよく手をぬらして石けんをつけよう</p>	<p>2 手のひらをよくこすろう</p>	<p>3 手の甲をのばすようにこすろう</p>	<p>4 指先、つめの間を念入りにこすろう</p>
<p>5 指の間をもみもみして洗おう</p>	<p>6 親指と手のひらをねじるように洗おう</p>	<p>7 手首も忘れずに洗おう</p>	<p>8 しっかり流そう</p> <p>せいかつなハンカチやペーパータオルでふいてよくかわかします</p>

とくに洗ってほしいのは

- 食事の前
- トイレの後

洗いのこしの多いところを意識して洗おう

手の甲 手のひら

洗いのこしが多い
洗いのこしがやや多い

手洗い vs コロナウイルス 勝つのは手洗い！

コロナウイルスは体に入ると増殖できますが、物の表面にくっつくだけなら時間がたつと壊れてしまいます。でも、くっつく物によって**24～72時間**くらい、感染する力を持っています。この間にウイルスを触ると、手についたウイルスが体の中に入ってくる危険が…！

そこで、手洗い。

① 流水で洗うと、ウイルスは流れていきます。

② 石けんの手洗いは、コロナウイルスの表面の膜を壊して感染する力を失わせるので、もっと効果的。

指先、指の間、手首、手のひらなど、ウイルスが残りやすいところを念入りに洗えば、手洗いの完全勝利！

正しいつけ方

マスク

① ヒモを両方の耳にかける

② 顔（鼻）の形に合わせる

③ マスクを
あごまでのばして
鼻と口をきちんとおおう

ヒモが切れたり汚れたり・・・予備のマスクも忘れずに！

