

体調がすぐれない時は無理せずしっかり休みましょう

感染予防へのご協力をお願いします

『手洗い』や『うがい』を意識して実践しよう

～正しい手洗いの手順～

- ① 液体石けんを泡立て、手のひらをよくこすります。
- ② 手の甲を伸ばすようにこすります。
- ③ 指先、爪の間を念入りにこすります。
- ④ 両指を組み、指の間を洗います。
- ⑤ 親指を反対の手でにぎり、ねじり洗いをします。
- ⑥ 手首を洗い、よくすすぎ、その後よく乾燥させます。

～正しいうがいの手順～

- ① 水を口に含みます。
- ② 少し強めに「ブクブク」とゆすいで吐き出します。
- ③ 水を口に含んで上を向き、のどの奥で「ガラガラ」とうがいをします(15秒)。
- ④ もう一度「ガラガラ」うがいをします。

一緒に『手洗い』を30秒間実践しよう！

手順①



手順②



手順③



手順④



手順⑤



手順⑥



続いて『ブクブク』『ガラガラ』うがいを実践しよう！

手順①



手順② 右



左



右



手順③



手順④

