

今日のかぜ・インフルエンザ予防のお話は、「**手洗い・うがい**」です。なんとなくの手洗い・うがいでは、**効果**がありません。正しい**手洗い・うがい**の**仕方**を伝えます。



正しい手洗い ~手洗い6ポーズ~

せっけんをつけてあわだてたらスタート!



① 手のひら
(おねがいポーズ)



② 手のこう
(かめのポーズ)



③ ゆびのあいだ
(お山のポーズ)



④ ゆびさき
(おおかみのポーズ)



⑤ おやゆび
(バイクのポーズ)



⑥ てくび
(つかまえたのポーズ)

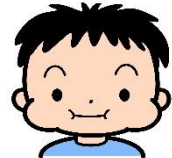
最後に水で流して

ハンカチでふこう。



正しいうがい

- ① ブクブクうがいで口をゆすぐ。



- ② 真上を向いて、ガラガラうがいを3回以上する

