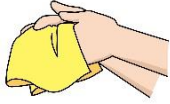




今日のかぜ・インフルエンザ予防のお話は、毎週さわやかさん調べでチェックしている「ハンカチ・ティッシュ・つめ切り」です。この3つはかぜ・インフルエンザ予防にもとても大切です。

ハンカチ



★手あらいのあとはハンカチで手をふきましょう。

→ハンカチがなくてズボンでふくと、またウイルスがつきます。

★マスクをわすれてせきやくしゃみをする時はハンカチで口をおおきましょう。

→手でおおうと手にウイルスがつき、その手で他の場所やものをさわることになります。

ティッシュ



★鼻水がたれそうになったらティッシュで鼻をかみましょう。

→鼻をすすっても、鼻づまりは治りません。鼻水の中にはウイルスがいっぱいです。しっかり鼻をかんで、ごみはごみ箱へすてましょう。

つめ切り



★つめはいつも短くしていきましょう。週に1回は必ず切りましょう。

→長いつめの中にはウイルスがいっぱいついています。また、つめ（指先）は1番最初にもものに触れるところで、いろいろな場所のウイルスがついています。その指先で鼻や目をさわるとウイルスが体の中に入ります。長いつめだと手あらいでもウイルスを流しきることは難しいです。つめを短くしておけばウイルスをあら流しやすいです。