

ももちゃん元気ニュース

Vol. 3

風邪・インフルエンザを予防しよう！

目には見えないけれども、私達のまわりにはたくさんの細菌・ウイルスが存在します。それらの感染を予防していくために、正しいうがい手洗いの方法を見直してみましょう。

正しい手の洗い方



①せっけんを泡立て、手のひらどうしをよくこすり合わせる



②両手の甲をこすり洗う



③指先、爪の間も念入りに洗う



④両指の股をこすり合わせ、指の間を洗う



⑤忘れがちな親指も付け根から指先まで念入りに洗う



⑥手首も忘れずに洗う

※上の写真は指や爪がよくわかるようにせっけんの泡はありませんが、実際はよく泡立てて洗いましょう。
外出から帰った後・調理の前後・食事の前・咳、くしゃみをした後トイレの後にはしっかり手洗いしましょう。

正しいうがいの仕方



- ①うがいは3回に分けて行う。まず、1回目は口の中の汚れを取る目的で、口に含んで強めにグチュグチュウがい。
- ②2回目は、上を向いて、のどの奥まで届くようにガラガラうがい。15秒程度を目安に。
- ③3回目は、2回目と同じようにガラガラうがいを繰り返す。

イソジンやネグミンなどのうがい薬は、殺菌・消毒効果と口臭予防もできます。
ただし薄めすぎるとお水と効果が変わらなくなるので注意！



えむ調剤薬局

〒769-0101 高松市国分寺町新居 1359-4

TEL:087-875-9272 FAX:087-875-9271

