



寒さがきびしくなるにつれ、風邪をひいている人が増えてきました。みなさんは、風邪予防を心がけていますか？  
 手洗いのときに、水が冷たいからといって指先を水でぬらすだけで終わらせていませんか？寒い季節を迎えるたびに、校内の手洗い石けんの減りが少なくなるのを感じます。かぜやインフルエンザはもちろん、冬に多い食中毒（ノロウイルスなどの感染性胃腸炎）を予防するためには、手についたよごれを石けんできれいに洗い流すことが大切です。ていねいな手洗いを心がけて、寒い冬も元気に過ごしましょう。

## よぼう かぜ予防の 1・2・3



### 1 さむ ふゆ て あら 寒い冬こそ、ていねいに手を洗おう

【手洗いのポイント】



- 石けんを使って洗う → 30秒かけて念入りに！
- 洗い残しやすいところ  
指の間、指先、手の甲、手首も忘れずに！
- 手をあらうのはこんなとき  
食べる前、トイレのあと、外から帰ったとき、鼻をかんだあと



手を洗ったあとは、きれいなハンカチで水分をしっかりとふきとることを忘れないでね。



### 2 ブクブクうがいとガラガラうがい

【正しいうがいの方法】

1. まずはブクブクうがい 15秒  
食べかすなどよけいなものをはき出す
2. 上を向いてガラガラうがい 15秒を3回  
「あー」と声をだすとよい



ブクブクうがい

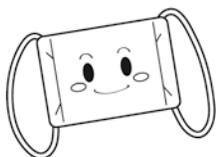


ガラガラうがい



### 3 せきエチケット

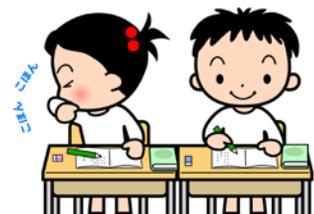
- せきがでるときは・・・
- せき・くしゃみをするときは・・・



マスクをつける



くちうで  
口を腕やハンカチでおおう



まわりの人から顔をそむける