

## 正しい手洗い・うがいを身につけましょう

「手洗い」「うがい」は、普通のかぜやインフルエンザの他にも様々な感染症を予防にとっても効果的です。寒くなってくる季節になりますので、コロナウイルス予防にも正しい洗い方を身につけましょう。

### ★正しい手洗いの仕方

1. 手のひらを合わせて、  
5秒間洗う



2. 手の甲を伸ばすように  
5秒間洗う



3. 指先や爪の間も  
渦を描くように5秒間洗う



5秒間洗う



5. 親指を手のひらで  
ねじるように5秒間洗う



6. 手首も忘れずに  
5秒間洗う



### <風邪予防のポイント!!>

#### ①バランスの良い食事を心がける

免疫力を高めるためには、バランスの良い食事が一番です。

免疫力を高める栄養素としては、ビタミンA.ビタミンC. ビタミンE. タンパク質です。

#### ②手洗い、うがいをしっかり行う

喉の粘膜や血管を刺激し、粘液の分泌や血行を盛んにすることで、抵抗力を強化します。

#### ③睡眠をたっぷり取る

疲れがたまると免疫力が低下して、風邪をひきやすくなるため十分な睡眠が大切です。

#### ④部屋の温度・湿度に気を配る

空気が乾燥すると、鼻や喉の粘膜が乾燥して体の防御機能が低下してウイルスに感染しやすくなります。

部屋の温度や湿度を適度に保ち環境を整えましょう。