冬のウイルスに負けないために！　インフルエンザ　新型コロナウイルス　ノロウイルス



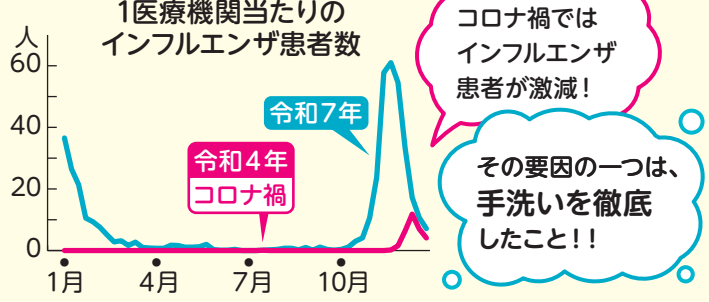
しっかり手洗いで この冬を乗り切りましょう



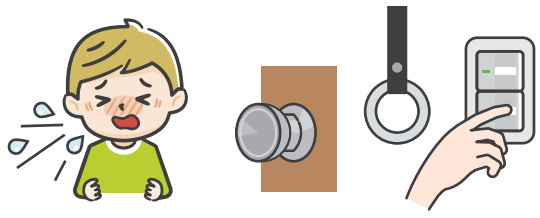
インフルエンザや新型コロナウイルス感染症などの呼吸器感染症。胃腸炎を起こすノロウイルス。冬はこれらのウイルスに感染しやすい季節です。感染しないための基本中の基本、それは「しっかり手洗い」。

職場や学校から帰ったら、トイレを済ませたら、夕食や朝食を作る前に、「しっかり手洗い」を習慣づけましょう。

【問】指導予防課☎603-8244



感染の原因



咳やくしゃみ　ドアノブなどに触れる

こんなときは しっかり手洗い



帰宅したとき　調理の前後　食事前　トイレの後

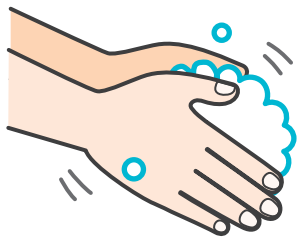
指先から手首まで！ しっかり手洗いのやり方





「しっかり手洗い」を習慣づけましょう。

1 流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



2 手の甲を伸ばすようにこすります。



3 指先・爪の間を念入りにこすります。



手洗いは「ていねい」がポイント

4 指の間を洗います。

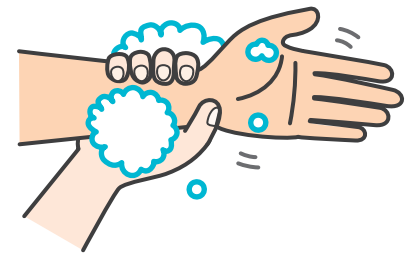


5 親指と手のひらをねじり洗いします。



洗い残しが多い場所
- 指先
- 指の付け根
- 手の甲から手首

6 手首も忘れずに洗います。



7 ❶～❻の手順で、30秒間しっかり洗いましょう。



ハッピーバースデートゥーユーを2回またはチューリップを1回歌うと約30秒になります

8 しっかりと手を拭きましょう。



ペーパータオルがおすすめです。清潔なタオルもOKですが、できるだけその人専用にした方が良いでしょう

アルコール消毒について

- 水で手洗いできないときの代用になります。
- インフルエンザや新型コロナウイルスに有効です。
- ノロウイルスなど「効かないウイルス」もあります。

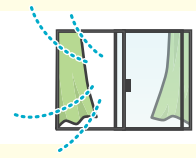




手が荒れる人は保湿クリームなどでケアしましょう。

こんなことにも気を付けよう

- 規則正しい生活
- 栄養バランスの取れた食事
- 無理のない運動
- 十分な休息
- 適度な加湿と換気
- マスクの適切な使用
- ワクチン接種



岩手県内の感染症流行状況はこちら

令和8年の感染性胃腸炎の集団発生状況について

令和8年9月～のインフルエンザの状況（随時更新します）

このページをダウンロードできます。
印刷して、洗面所に貼って使いましょう！