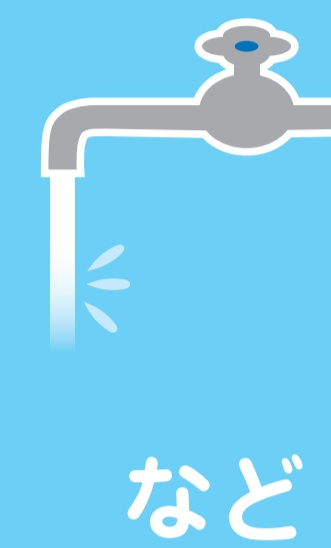


病原体から身を守ろう!!

環境を整える

- 気温 (高い, 低い)
- 湿度 (高い, 低い)
- 換気
- 水
- 部屋



病原体

- インフルエンザ
- 結核
- 麻疹
- 風疹

など



移る道筋を断ち切る

- 手洗い
- うがい
- マスク

病原体の発生源をなくす

- 消毒
- 掃除

手の洗い方

- ① 水で手をぬらし、せっけんをつける。
- ② あわをたてながら、手のひらをこすりあわせる。
- ③ 指の間。
- ④ 手の指の間、つめ。
- ⑤ 手首、ひじまで。
- ⑥ 水を出してきれいに洗いながす。

マスクのつけ方・はずし方

- ① 耳にかけるひもを持ちながら、片耳ずつかける。
- ② 口・鼻をおおうようにする。
- ③ 耳にかけるひもを持ちながら、片耳ずつはずす。

※注意
口にあてるマスクの内側や外側はさわらない。

体の抵抗力を高める

- 予防接種
- 調和のとれた食事
- 適切な運動
- 休養, 睡眠

