

## 感染症は予防が大事！

しっかり予防をしてウイルスから体を守りましょう！

### 正しい手洗い

あなたはちゃんと洗えていますか？



これを行うと30秒かかります。

この30秒を2回手洗いすることでウイルス除去効果があると言われています。

※ タオルの共用はさけましょう

### 正しいうがい

①口に水を含み、口の中で強めにクチュクチュして吐き出します。

②口に水を含み、上を向いて15秒くらい、なるべくのどの奥まで水が入るようにガラガラとして吐き出します。

③もう一度、口に水を含み、上を向いてガラガラを繰り返します。

